

Description de l'outil

Développer un comportement positif (ex. : lire régulièrement des livres) ou se débarrasser d'un comportement négatif (ex. : manger des sucreries tous les jours) prend beaucoup de temps.

Pour développer une habitude, il suffit de faire une chose donnée tous les jours pendant 21 jours. Cependant, la recherche montre que les gens ont besoin de 18 à 254 jours pour développer un nouveau comportement !

La feuille de progression fonctionne de manière très simple : L'élève peut écrire dans les cases plus larges de 1 à 5 des activités sur lesquelles il veut travailler et cocher les cases les jours où il l'a fait. Cela leur permet de voir leurs progrès en temps réel et rend plus difficile l'abandon de leurs décisions !

Autres applications : elle peut également accompagner un outil pour mettre en oeuvre des objectifs SMART.

Les activités de suivi peuvent aider à définir de petites réalisations sur la voie d'un objectif plus important à célébrer. Par exemple, votre enfant a passé 3 jours consécutifs à apprendre l'espagnol.

Quelle difficulté cet outil peut-il résoudre ?

Il n'est facile pour aucun d'entre nous d'être organisé, alors imaginez qu'être dyspraxique, c'est comme oublier une chorégraphie en l'apprenant. Par conséquent, il est difficile de ne pas se perdre dans les activités quotidiennes en essayant de développer des habitudes positives sans surveillance adéquate.

De plus, dans le projet MoocDys, nous croyons qu'un tel outil peut être bénéfique pour chaque enfant et chaque adulte.

Quels sont les bénéfices pour les Dys ?

Nous identifions plusieurs avantages à l'utilisation de cet outil :

- Faire attention à la façon dont les progrès ont été réalisés est vraiment bénéfique pour augmenter l'estime de soi ;
- Un suivi régulier des progrès et des discussions avec un parent donne à l'enfant le sentiment d'être responsable de sa propre vie ;
- L'acquisition de compétences en gestion de la vie courante dès le plus jeune âge leur sera extrêmement bénéfique à l'âge adulte.

Exemples d'utilisation dans la vie quotidienne

Il est important d'expliquer à l'enfant pourquoi il va utiliser l'outil et de discuter des différents avantages afin qu'il puisse commencer à réfléchir à la façon de s'aider lui-même.

N'oubliez pas de commencer petit à petit, essayez d'avoir une réflexion régulière sur les activités et placez la feuille dans un endroit visible dans votre maison.

Voici un exemple auquel la feuille pourrait ressembler, une fois remplie :

Mes progrès cette semaine					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lire un livre	✓			✓	
Etudier français		✓			✓
Pratiquer flûte					
Prononciation anglaise	✓				
Apprendre poème			✓		✓

Vous pouvez imprimer et réutiliser la feuille de progression vierge suivante :

Mes progrès cette semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

