

Renforcer la capacité d'initiation des tâches

La capacité d'initiation des tâches est un atout clé pour un enfant. Il s'agit, tout simplement, de décider qu'il faut entreprendre une tâche ou un projet, puis de passer aux actes. Cette habileté permet de nouer de nouvelles amitiés, d'essayer des choses, de faire ses devoirs efficacement ou de garder sa chambre en ordre. Les enfants ont parfois de la difficulté à adopter une vue d'ensemble et à diviser les tâches importantes en petites étapes. Ceux qui ont de bonnes habiletés d'initiation des tâches parviennent à déterminer les premières étapes de la tâche, puis se mettent au travail pour les accomplir.

L'initiation des tâches devient parfois plus difficile au fur et à mesure que l'enfant vieillit. La procrastination n'est certainement pas inhabituelle chez les enfants plus âgés et les adolescents. Cela dit, les problèmes persistants dans ce domaine nuisent aux habiletés fonctionnelles et, par conséquent, à la réussite de l'enfant. Vous trouverez aux paragraphes suivants des renseignements plus détaillés sur l'initiation des tâches, ainsi que des suggestions d'activités agréables pour renforcer cette habileté clé.

Qu'est-ce que l'initiation des tâches?

L'initiation des tâches est liée à la fonction exécutive. Elle est influencée par d'autres fonctions exécutives, dont le contrôle des impulsions, la persévérance et la souplesse cognitive. Les capacités d'attention soutenue et de résolution de problèmes sont déterminantes pour l'initiation des tâches. Enfin, les compétences exécutives de planification et d'établissement de priorités sont étroitement liées à l'initiation des tâches.

Capacités essentielles pour l'initiation des tâches

- Organisation
- Concentration
- Attention soutenue
- Persévérance
- Contrôle des impulsions
- Souplesse cognitive
- Résolution de problèmes

UNE HABILITÉ À ENSEIGNER

Les activités qui renforcent la capacité d'initiation des tâches sont agréables et divertissantes. Les enfants n'ont jamais l'impression de « travailler » à l'acquisition de cette compétence. Dans bien des cas, les enfants qui éprouvent des problèmes de fonctionnement exécutif sont conscients que cela leur nuit au quotidien. Il est important de discuter des progrès à réaliser et de fixer des objectifs d'amélioration, sans toutefois s'acharner. L'essentiel est de ne pas nuire à l'estime de soi d'un enfant déjà fragilisé.



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

1. Jouez à « Suivez le chef » ou à « Simon dit ».
2. Faites un remue-méninges pour trouver des idées d'activités pour la journée ou pour choisir un projet familial. Fixez des objectifs et définissez les étapes de l'activité. Ensuite, passez à l'action.
3. Créez un « Centre de contrôle » (calendrier) où vous noterez les devoirs et les activités familiales.
4. Jouez à « Feu rouge, feu vert ».
5. Observez les nuages et faites appel à votre imagination pour y trouver des formes. Inventez et écrivez des histoires à ce sujet. Le lendemain, poursuivez l'écriture de ces histoires.
6. Aménagez un espace de travail avec différentes activités artistiques pour piquer la curiosité de l'enfant.
7. Procurez-vous le nécessaire pour que l'enfant écrive ses pensées dans un journal personnel : stylos et types de papier amusants, articles de papeterie, autocollants et surligneurs. Si les circonstances s'y prêtent, vous pourriez suggérer à l'enfant de noter les situations dans lesquelles il est parvenu à maîtriser son impulsivité.
8. Promenez-vous dans un parc, en forêt ou dans le jardin et trouvez des éléments de la nature pour créer un collage. Ensuite, écrivez une histoire liée à ce collage. Cette activité peut se faire en famille ou en classe.
9. À l'épicerie, choisissez un nouveau fruit ou légume et utilisez-le dans une recette. Préparez la recette avec l'enfant, puis mangez ensemble.

UTILISATION D'UN SABLIER

Tout d'abord, **discutez avec l'enfant de la tâche à accomplir**. Il peut s'agir d'une tâche simple, comme placer les travaux de la semaine dans un cartable, ou d'une tâche plus exigeante, comme ranger une chambre en désordre.

Ensuite, **notez chacune des étapes de la tâche**, sous forme de liste ou sur des notes autocollantes que vous enlèverez au fur et à mesure.

Votre point de départ devrait être un **objectif simple**, comme lire les instructions ou ramasser les jouets sur le plancher.

Utilisez un sablier pour cette première tâche. L'enfant doit se mettre à la tâche immédiatement lorsque vous inversez le sablier, puis travailler jusqu'à ce que tout le sable se soit écoulé. Vous pourriez vous procurer un sablier de 30 secondes ou de 1, 2, 3, 5 ou 10 minutes.

Enfin, essayez une minuterie visuelle, munie d'un voyant avertisseur et d'une sonnerie.