

# TDAH à l'école

## l'aider coté impulsivité

- règles de vie en classe : simples, claires et affichées
- courte liste des comportements attendus d'un élève
- asseoir l'enfant loin des distractions
- inciter positivement l'élève à adapter son comportement
- 1 signal discret et perso pour signaler un débordement
- planifier et prépa l'élève aux transitions emploi du temps
- adapter le seuil de tolérance qd l'élève est efficace mais bruyant
- fréquence des remarques positives +++
- aider l'enfant à reconnaître les situations potentielles problème
- maîtriser les situations excitantes en amont
- prévoir la possibilité pour l'élève de quitter la classe (crise)

## améliorer son organisation

- viser la qualité plutôt que la quantité de travail
- décomposer les tâches en étapes et buts
- indiquer qd les exercices doivent être finis (date + heure)
- vérifier avec l'enfant son matériel (casse, perte, oubli)
- préférer le cahier au classeur
- avoir sur la table le strict nécessaire
- vérifier la prise des devoirs à faire à la maison
- intégrer des routines dans l'emploi du temps

## l'aider coté attention

- emploi du temps affiché / horaires fixes
- asseoir l'enfant loin des distractions
- asseoir l'enfant près de l'enseignant
- asseoir l'enfant près d'un enfant calme
- les consignes : les réduire et les écrire au tableau
- user et abuser des répétitions et reformulations
- inscrire au tableau les étapes de travail
- donner du temps pour écrire
- prévoir une photocopie de la leçon (selon le contrat)
- noter les apprentissages importants d'un signe distinctif

## limiter l'agitation

- offrir des occasions de bouger utiles et appropriées
- ajuster le seuil de tolérance aux comportements gênants s'il est efficace
- convenir d'un signal perso et discret pour signaler un comportement gênant
- favoriser les activités en extérieur

## l'aider dans ses relations sociales

- établir des buts de comportement sociaux = gratification
- contrat = quand peut-il bouger en classe
- mise en place de fiche d'auto-évaluation
- encouragements, réassurance, compliments +++
- encourager les interactions sociales positives
- attention aux actions et réactions des autres
- expliquer le trouble en classe (sans forcément citer l'enfant)
- rencontrer la famille