

Votre enfant présente un TDA/H, voici quelques conseils pour l'aider au quotidien

- N'hésitez pas à mettre en place un code couleur qui va faciliter son organisation (au sein de ses livres et cours scolaires ou parascolaires, au sein de ses jouets avec des différentes boites,...)
- Plusieurs moyens d'installer votre enfant afin d'avoir un maximum de son attention : quelques éléments à vous proposer

Le coussin réhausseur



Le tabouret qui permet de bouger



- La prise de conscience du temps peut se gérer via un time-timer afin que l'enfant puisse voir le temps qu'il lui reste de manière plus concrète.



- La gestion de l'espace lui permet également de moins avoir de distractions. Autrement, éloignez de votre enfant, les objets inutiles à l'activité/ la tâche en cours.

- Si votre enfant a besoin de constamment avoir quelque chose en main afin de se concentrer : le tangle peut être une solution



- Dans le cas où un petit bruit, quel qu'il soit, interrompt sa concentration, le port d'un casque peut être une solution afin de réduire les distractions sonores.




- Les cartes mentales sous formes de schémas où seuls des mots-clés et petites explications sont mentionnés. Cela peut être une aide pour l'apprentissage des leçons.



Pour de plus amples informations sur les mind map:

<http://www.mindmapping.com/fr/>

<https://www.youtube.com/watch?v=r37J5mrOBX4>

- 
- La qualité de ses efforts prime sur la quantité, tout en le félicitant afin d'optimiser sa confiance en lui ainsi que son estime de lui.

Quelques sites intéressants pour de plus amples informations :

<https://www.cliniquefocus.com/vie-quotidienne.php>

<http://www.dyscussions-parents-professeurs.fr/espace-parents/astuces/tdah/>

