


Le temps des fêtes se bouscule à nos portes. Les fins de semaine sonnent préparatifs de Noël : décorer la maison, cuisiner de petits plats, magasiner des cadeaux, etc. Ma capsule aux parents est, elle aussi, inspirée du temps des fêtes qui approche. En ce mois de festivités, voici quelques idées pour garnir vos bas de Noël ou seulement pour répondre aux besoins de vos enfants sages. *Clarification : l'expression enfants sages peut se traduire ici par des enfants qui aimeraient être sages, mais qui malgré leurs efforts pour maintenir leur attention, leur concentration ou contrôler leur hyperactivité, ont parfois quelques petits ennuis.* Sachez que le Père Noël reconnaît l'enfant qui a de la volonté!

Dans nos écoles, nous mettons en place des moyens afin de répondre aux besoins des élèves. Il en va de même pour la maison. Voici quatre besoins à combler chez nos élèves ayant des difficultés d'attention, de concentration et d'hyperactivité :

- 1- Limiter les stimulations
- 2- Gérer le temps
- 3- Respecter le besoin de bouger
- 4- Valoriser et fournir des stratégies pour outiller

Voyons de plus près chacun de ces besoins ainsi que les stratégies et les outils pour y répondre.

Lorsque vous verrez  ce bas de Noël, sachez que ce sont de petites idées pour la maison!

1- Limiter les stimulations

Saviez-vous que réduire les stimulations visuelles et les bruits ambiants aide à la concentration et contribue à réduire l'anxiété?

Distracteurs sonores :

- Tenter de diminuer le bruit lors des leçons ou devoirs à la maison
- Mettre des écouteurs avec de la musique
- Mettre des bouchons

Distracteurs visuels :

- Fermer les écrans
- Tamiser les lumières
- Limiter la quantité d'objets, de jouets ou toute autre chose qui pourrait distraire l'enfant dans son espace de travail
- Prévoir le matériel nécessaire.



Pour la période des leçons ou des devoirs, ayez toujours le matériel nécessaire prêt et au même endroit. Vous pouvez réutiliser un vieil étui à crayons, un sac, ou tout autre contenant pour y mettre d'anciens crayons, gommes à effacer et garder à ce même endroit des feuilles brouillon. Vous pouvez aussi profiter du bas de Noël pour y mettre un crayon rigolo, spécial ou joli qui donnera le goût d'écrire!

Des idées pour le bas de Noël!

2- Gérer le temps

La notion du temps est souvent un défi pour les gens ayant un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Les outils et les stratégies de gestion de temps deviennent indispensables!

Les outils :

- Des minuteries (sur la cuisinière, sur le four micro-ondes, etc.)
- Des sabliers (voilà un beau format pour mettre dans un bas de Noël!)
- Des calendriers
- Des « Time timer »

Les stratégies :

- Avoir une routine
- Faire des listes de choses à faire
- Découper les tâches à faire en petites étapes
- Prendre des pauses
- Etc.



Si vous souhaitez aider votre enfant à mieux s'organiser, je vous suggère de faire une liste des tâches que vous souhaitez qu'il accomplisse, ou encore vous pouvez décortiquer la tâche à faire afin d'amener votre enfant vers l'autonomie. Il peut être encourageant et motivant d'indiquer un temps pour chaque tâche. Le calendrier de l'avent est aussi un outil de motivation très populaire en ce mois de décembre.

3- Respecter le besoin de bouger

Les recherches démontrent que quelques minutes d'activité physique peuvent aider les enfants ayant un TDA/H à ignorer les distractions, à rester attentifs à leurs tâches et à améliorer leurs résultats scolaires. Neurologiquement, bouger stimule l'attention! L'enfant qui s'agite ne cherche pas à déranger ni à être « tannant », au contraire, il cherche souvent à être attentif! Le fait de bouger devient son meilleur recours pour éveiller la partie attentionnelle de son cerveau et pour rester à l'écoute! Inversement, si l'on demande à cet enfant agité de cesser de bouger et de s'asseoir correctement pour écouter, on risque alors d'éteindre la portion attentionnelle de son cerveau, qui dépendait de l'activation motrice pour rester activée. Il faut donc travailler AVEC le besoin de bouger de l'enfant, en canalisant celui-ci de manière acceptable, et non pas CONTRE ce même besoin, en imposant à l'enfant une position d'écoute statique et passive.

Des idées pour le bas de Noël!

Besoin de bouger les mains

Pour limiter l'agitation, on utilise des objets que nous pouvons manipuler et qui nous permettent de bouger nos doigts sans faire trop de bruit :

- « Tangles »
- Différentes sortes de balles
- Pâtes d'exercices, pâtes à modeler, etc.
- Bagues, etc.



Pendant le repas, vous pouvez donner un essuie-tout ou une débarbouillette à votre enfant. Pour les devoirs et leçons, vous pouvez aussi fournir une balle (peu importe laquelle) et pourquoi ne pas vous la lancer pendant que vous demandez les tables ou les mots de vocabulaire!

Occuper la bouche

Parfois, c'est la bouche qu'ils ont besoin d'occuper! Il existe des trucs à mâchouiller spécialement conçus pour combler ce besoin :

- Embout de crayons
- Collier à mâcher
- Bracelet à mordre
- Objets à mâcher



À la maison, vous pouvez aussi utiliser ce que vous avez sous la main : une paille, de la gomme, un bâton de cannelle, un bâton de céleri ou mieux encore une canne de Noël en ce temps des fêtes!

Besoin de bouger le bassin

Pour combler le besoin d'agitation et calmer les mouvements de l'enfant tout en demeurant assis :

- Coussin (disco sit) ou tout simplement un coussin
- Léopard lourd qui peut être remplacé par des oursins « Béké-bobo » que vous avez peut-être à la maison et que vous installez sur les épaules ou les jambes.



Parfois, il s'agit de permettre à l'enfant de faire ses devoirs debout, tout simplement!

Besoin de bouger les pieds

Pour nos jeunes qui ont des fourmis dans les jambes et qui ne restent pas en place, n'hésitez pas à les envoyer dehors quelques minutes avant les moments assis, comme les devoirs ou le souper.

Des idées pour le bas de Noël!

Utilisez les devoirs et leçons pour faire bouger vos boules d'énergie. Par exemple : faire des bons de 5 à la corde à danser, compter, sauter sur un pied pour les nombres impairs et deux pieds pour les nombres pairs, épeler les mots en se lançant la balle, etc .

4- Valoriser et outiller

Afin qu'ils gardent confiance en eux, n'oublions pas d'encourager et de valoriser les enfants. Leurs défis sont aussi leurs forces. Ils sont souvent dynamiques, créatifs, extravertis, drôles, empathiques, passionnés, tenaces, curieux, débrouillards et j'en passe!



N'oubliez pas de souligner et de récompenser les efforts. Une récompense, ce n'est pas seulement du matériel, cela peut aussi être un moment privilège, comme jouer à un jeu avec un adulte, recevoir un petit mot agréable, etc. Demandez-leur ce qui leur ferait plaisir, vous pourriez être surpris par leurs idées!

Il est important de travailler l'estime de soi et d'outiller les enfants qui ont un trouble déficitaire de l'attention et de la concentration, avec ou sans hyperactivité. Les livres sont un excellent moyen pour aider les jeunes à mieux se comprendre et à s'outiller. On retrouve des livres explicatifs, d'autres qui donnent des stratégies, et ce, pour tous les groupes d'âge! C'est aussi une belle façon d'échanger et d'apprendre sur eux et avec eux!



Je vous souhaite un excellent temps des fêtes avec vos enfants sages. Profitez bien de chaque petit moment avec eux.

Guylaine Tremblay
Conseillère pédagogique en adaptation scolaire