

# Aider son enfant à gérer son TDAH

TDAH = **T**rouble du **D**éficit de l'Attention avec ou sans **H**yperactivité

## 1 Établir une liste de règles simples et courtes

Mettez l'accent sur les comportements les plus importants en créant une liste de règles courtes et claires (ex. : « mettre la table », « se brosser les dents »). Laissez de côté ce qui paraît moins important. Si votre enfant termine ses devoirs et range sa chambre mais qu'il oublie une assiette sale, concentrez-vous sur les réalisations plutôt que sur l'oubli.

## 2 Féliciter l'enfant

Félicitez votre enfant lorsqu'il déploie de bons comportements que vous aimeriez voir se reproduire. Les enfants sont très sensibles à un simple « bravo », « merci d'avoir mis la table », ou à un sourire. Si vous avez du mal à trouver des comportements à féliciter, félicitez votre enfant pour les périodes prolongées où il ne s'attire pas d'ennuis ou ne vous dérange pas.

## 3 Créez un système de récompenses

Les récompenses sont plus efficaces que les punitions pour motiver un enfant à changer son comportement. Les systèmes de récompenses peuvent être aussi simples qu'un jeton pour chaque jour de la semaine où un comportement positif spécifique est accompli, qui peut ensuite être échangé contre une récompense. Parlez avec votre enfant pour déterminer quelle récompense il souhaite et combien de jetons cela coûtera.

## 4 Passer du temps de qualité avec l'enfant

Une fois par jour, il est conseillé de se retrouver seul avec l'enfant et de lui accorder tout son temps pendant environ vingt minutes. Le but est de ne pas donner d'ordres et de répondre à ses envies, dans la mesure du possible et du raisonnable. Cela contribue à rééquilibrer la balance des interactions avec l'enfant, souvent caractérisées par des disputes et punitions.

## 5 Déterminer une heure pour les devoirs

Réservez un moment chaque jour d'école pour que votre enfant fasse ses devoirs, sans distraction. S'il n'y a pas de devoirs pour la soirée, il peut quand même consacrer du temps à étudier ou à lire. Cette routine réduit les chances que votre enfant oublie ou évite ses devoirs. De plus, l'heure des devoirs réduit la gratification que les enfants reçoivent généralement pour avoir terminé leurs devoirs aussi rapidement que possible.

## 6 Établir une routine

Les enfants avec un TDAH s'en sortent mieux lorsqu'ils ont une routine : pour les devoirs, les repas, les jeux, l'heure du coucher, la préparation pour l'école, etc. Vous pouvez utiliser un système de récompenses pour commencer à établir ces routines.

## 7 Utiliser les punitions de manière efficace

Les punitions doivent être expliquées à l'avance, elles doivent se produire immédiatement après le comportement indésirable, et vous devez toujours les mettre en œuvre conformément à ce que vous avez annoncé. Les mises à l'écart (« time-out ») et la privation de privilèges sont efficaces. Veillez malgré tout à ne pas trop punir : votre enfant n'oubliera pas pourquoi il est privé de sortie après 2 semaines, et vous n'avez aucun moyen de pression si votre enfant est déjà privé de tout.