À AFFICHER AU MUR

Mon tableau de récompenses

Étape 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	☆

Étape 2

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	☆

Étape 3

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	☆

Après chaque séance

Un tampon ou un autocollant dans la case du jour.

Mon petit privilège : _____

Après 5 jours

Un petit moment choisi ensemble : _____

Après chaque étape

Le badge, et un moment spécial avec mon parent : _____

Pour le parent

Choisissez les privilèges **avec** votre enfant, au début du programme, et écrivez-les ici. Des moments partagés plutôt que des objets : choisir l'histoire du soir, une partie de cartes, aider à faire un gâteau.

À REMPLIR ENSEMBLE, À UN MOMENT CALME

Notre contrat



Un seul objectif à la fois, dit en positif, que je peux réussir. On le garde une ou deux semaines, puis on fait le bilan ensemble.

Mon objectif : je…

Pour m'aider, papa ou maman…

Quand j'ai réussi … jours, je gagne…

On fait le bilan le…

L	M	M	J	V	S	D

Signature de l'enfant (ou dessin)

Signature du parent

Pour le parent

Choisissez un premier objectif facile : le premier contrat doit être une réussite. Les jours ratés, on ne barre rien et on ne retire jamais une case gagnée : « Demain, on réessaie. » La récompense est de préférence un moment ou un choix, pas un objet.

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



Un objectif clair, une réussite chaque jour

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.