3 Quand ça déborde

Il y aura des jours où rien ne marche. C'est normal, et ce n'est pas un échec du programme. Voici quoi faire, selon ce que vous observez.

Ce que vous voyez	Ce qui aide
Il refuse de commencer	Proposez de faire seulement la mission 1. Souvent, une fois lancé, il continue. Sinon, une seule mission réussie, c'est une séance réussie.
Il se lève, bouge, se tortille	Faites une pause corps tout de suite, puis reprenez. Bouger n'est pas désobéir : son corps a besoin de se dépenser.
Il se trompe et s'énerve	Ne corrigez pas pendant la mission. Dites : « On regardera ensemble à la fin. » La correction vient après le tampon.
Il pleure ou crie	Arrêtez la séance calmement. Proposez la carte « La tortue » ou « Le ballon » ensemble. On reprendra demain, sans reproche.
Il bâcle pour finir vite	Félicitez d'abord ce qui est juste. Puis demandez de refaire une seule case, « la plus belle possible ».
Vous sentez que vous allez craquer	Arrêtez aussi. Une séance interrompue vaut mieux qu'une séance qui laisse un mauvais souvenir à tous les deux.

Les phrases qui aident

« Tu as réussi à rester jusqu'au bout du sablier. »
« C'est difficile, et tu continues. »
« On fait juste la première mission. »
« On a le droit d'avoir besoin d'une pause. »

Les phrases à éviter

« Concentre-toi ! » (il essaie déjà)
« Tu le fais exprès. »
« Ton frère, lui, y arrivait. »
« Si tu ne finis pas, pas de dessin animé. »



L'astuce du colibri. Après une séance difficile, terminez toujours par une phrase positive et précise, même petite : « Tu as fait la mission 1 en entier. » Votre enfant s'endort sur une réussite, et la séance de demain commence mieux.

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (1/4)

Pour le parent

Découpez les cartes et rangez-les dans une boîte. Entre deux missions, votre enfant en tire une, ou fait celle qui est proposée sur la page du jour. 30 secondes suffisent. Les cartes « calme » (tortue, ballon, bougie, statue) sont aussi utiles quand la séance s'énerve.

1

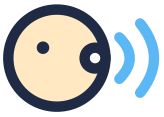


Le kangourou

Fais 5 sauts sur place, pieds joints.

30 secondes

2



La bougie

Inspire par le nez, souffle la bougie 3 fois, tout doucement.

30 secondes

3



La balle magique

Presse ta balle (ou un coussin) 10 fois, de plus en plus fort.

30 secondes

4



Le flamant rose

Tiens sur un pied pendant que tu comptes jusqu'à 10.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Des séances qui se terminent bien, pas en crise

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.