AVANT CHAQUE SÉANCE

Ma météo de l'attention



Soleil

Je suis calme et prêt. Ma tête est disponible.

Le parent : On commence tout de suite.



Nuage

Je suis un peu dans la lune, fatigué ou ailleurs.

Le parent : On commence par une pause corps qui réveille : le kangourou ou les moulins.



Orage

J'ai trop d'énergie, je suis énervé ou triste.

Le parent : On commence par une pause qui calme : la tortue, le ballon ou la bougie. Si l'orage reste, on fait une seule mission.

Pourquoi une météo ?

Dire comment on se sent aide à le comprendre, et à choisir ce qui aide. Votre enfant apprend peu à peu à repérer son état, puis à se calmer ou à se réveiller seul. Comparer la météo avant et après la séance montre aussi, souvent, que les missions courtes font du bien.

Les 5 règles de la séance

1. **Une mission à la fois.**
2. **Je regarde le sablier : 3 minutes, et c'est fini.**
3. **Je coche « Fini ! » tout de suite.**
4. **Entre deux missions, je bouge.**
5. **À la fin, je colorie ma fleur.**

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

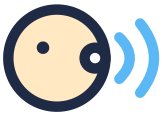


Le kangourou

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 »



Une consigne à la fois, un sablier, une réussite

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.