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 AFFICHER À SA HAUTEUR

Mon planning du soir

Chaque jour, je coche une case quand l'étape est faite.

Étape	L	M	M	J	V	S	D
1 Je dîne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Je prends mon bain ou ma douche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Je mets mon pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 J'écoute ou je lis une histoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 Je me couche, bonne nuit !	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Le soir, la fatigue rend chaque étape plus difficile : gardez une routine courte et toujours dans le même ordre. Évitez les écrans dans l'heure qui précède le coucher. Félicitez précisément une étape réussie chaque soir.



Bravo ! Quand toute la ligne est cochée, je colorie une fleur :

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Apprendre tôt, pour une soirée calme

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.