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 » (4/4)

17



Le hibou

Tourne la tête tout doucement à gauche, puis à droite. 3 fois.

30 secondes

18



Le chat qui s'étire

À quatre pattes, fais le dos rond, puis le dos creux. 3 fois.

30 secondes

19



La fleur

Respire la fleur par le nez, souffle sur le pissenlit. 3 fois.

30 secondes

20



Le robot

Marche comme un robot : 8 pas, bras et jambes tout raides.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Se poser avant d'apprendre

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.