4 Récompenser sans acheter

Les enfants qui ont du mal à se concentrer ont besoin de **récompenses immédiates** : une récompense promise pour la fin du mois est trop lointaine pour les motiver aujourd'hui. Le cahier en prévoit trois niveaux, tous gratuits.

Tout de suite

La case « Fini ! » cochée après chaque mission, et un mot précis : « Tu as lu les 6 syllabes. » Le compliment doit décrire ce qu'il a fait, pas dire qu'il est « intelligent ».

À la fin de la séance

La fleur coloriée sur la carte et le tampon. Vous pouvez y ajouter un petit privilège choisi ensemble : choisir l'histoire du soir, le dessert, le jeu de 10 minutes.

À la fin d'une étape

Le badge de l'étape, et un moment spécial avec vous : une sortie au parc, une partie de jeu de société, une recette ensemble.

Trois règles pour que ça marche

1. On récompense **l'effort** et la séance terminée, pas le zéro faute.
2. On ne retire jamais un tampon gagné, même après une mauvaise journée.
3. On ne transforme pas les récompenses en punitions (« si tu ne fais pas, tu n'auras pas… »).

Pour le parent

Vous trouverez le tableau de récompenses page 50 et les 30 autocollants à découper page 51. Affichez le tableau au mur, à hauteur des yeux de votre enfant : le voir se remplir est une récompense en soi.



L'astuce du colibri. Dites ce que vous voyez, pas ce que vous pensez : « Tu as recommencé ta lettre trois fois pour qu'elle soit belle » plutôt que « Tu es génial ». Un compliment précis apprend à votre enfant ce qui marche.

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 DÉCOUPER

Mes 30 autocollants



Pour le parent

Imprimez cette page sur du papier autocollant, ou collez les ronds avec un bâton de colle. Votre enfant colle le sien lui-même : c'est le geste qui compte.

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Une réussite visible, chaque jour pendant 30 jours

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.