

OBSERVEZ LES SIGNES

SOYEZ VIGILANTS DES PROPOS DE VOTRE ENFANT

Dans leurs propos et leurs actions, les enfants laissent des signes de leur état d'esprit. Certains peuvent paraître trop sûrs d'eux en vantant leurs mérites et en vous demandant de leur dire ce que vous aimez chez eux. D'autres diront d'eux-mêmes des idées noires et dévalorisantes. Dans les deux cas, il peut s'agir d'une faible estime de soi. Apprendre à observer votre enfant sera toujours gagnant. Vous noterez les petits détails plus facilement et une éventuelle discussion s'amorcera plus facilement.

EXPLIQUEZ L'IMPORTANCE DES ÉCHECS

LA VIE EST UN GRAND ÉQUILIBRE

De plus en plus, on observe un phénomène d'anxiété de performance chez certains jeunes. Il est primordial de discuter avec les enfants de l'importance de connaître des échecs. Nous n'avons pas à être parfait et dans la vie, nous avons droit à l'erreur. Regarder aussi votre façon de gérer l'échec, vous êtes un exemple. Si vous enlevez la pression d'être parfait aux jeunes, les échecs vécus seront beaucoup moins dramatiques et l'estime de soi de vos tous petits ne sera pas affectée à chaque épreuve.

VENTEZ LES PETITS ACCOMPLISSEMENTS

FAVORISEZ LES ÉLÉMENTS DU QUOTIDIEN

Il n'est pas nécessaire d'attendre que votre enfant ait eu sa meilleure note en mathématiques ou qu'il ait compté 5 buts pendant son match de soccer pour lui dire comment vous êtes fier de lui. Cela peut être parce qu'il est serviable et vous aide lors des repas, parce qu'il respecte les signes de politesse, parce qu'il règle un conflit par les mots plutôt que par les gestes, etc. En étant valorisés pour de petites choses, les enfants sentiront qu'ils n'ont pas nécessairement besoin de vous offrir la lune pour être appréciés à leur juste valeur.

NE MÉLANGER PAS LES COMPLIMENTS AUX REPROCHES

« C'EST BIEN QUE TU AIES RANGÉ TA CHAMBRE, IL ÉTAIT TEMPS. »

Un compliment est un compliment. Il est destiné à faire plaisir, remercié ou valorisé. En ajoutant une note supplémentaire à votre commentaire positif, la notion de bien que vous tentiez de donner à votre enfant est maladroitement mise de côté pour laisser place au négatif. En ne disant simplement que le positif, votre enfant aura ainsi une association positive au comportement qu'il vient d'émettre et il aura ainsi plus envie de le reproduire. Vous éviterez ainsi les phrases du type: « il n'est jamais content ».

EXPLIQUER QUE TOUS LES ENFANTS SONT DIFFÉRENTS

« LES AUTRES EUX...»

Comme tous les autres êtres humains, les enfants se comparent. Pour un enfant ayant un TDA/H, la comparaison les place bien souvent, malheureusement, dans un contexte de dévalorisation. On peut expliquer que même si oui, les autres enfants peuvent avoir plus de facilité à rester en place plus longtemps, votre enfant est tout aussi magnifique et unique que les autres. Vous pouvez lui expliquer qu'il a ses propres forces et que celles-ci lui serviront assurément dans la vie.

FAITES LUI CONFIANCE

DONNEZ LEUR UNE CHANCE D'ESSAYER SEUL

Laissez votre enfant accomplir de nouvelles tâches, laissez le faire des actions plus risquées, donnez lui un peu d'espace de temps à autres. Surtout, si cela ce passe bien, dites-le lui et recommencez! Votre enfant verra que, plus il agit d'une bonne manière, plus vous lui donnez de l'espace et il peut s'épanouir sans être constamment surveillé. en le laissant faire des tâches dont vous le savez capable, il en tirera de la fierté et sera de plus en plus sûr de lui même dans les projets qu'il entreprendra.

ASSUREZ VOUS QU'IL VIT DES REUSSITES

CHOISISSEZ DES ACTIVITÉS ADAPTÉES

Avec un enfant TDA/H, il est important de faire vivre des situations où la réussite sera assurée. Comme la routine peut parfois être un énorme défi, privilégier des moments où vous savez que votre jeune aura amplement la place pour s'énervier, laisser la concentration de côté et juste être une boule d'énergie. Éviter de placer votre enfant dans des situations où il ne vivra que des échecs (EX.: Aller dans un restaurant ou il devra rester assis sans faire de bruit pendant plusieurs heures. Choisissez plutôt des restaurants plus rapides et adaptés aux familles.) En favorisant les activités récompenses, votre enfant vivra des moments de réussite, sentira qu'il peut s'accomplir dans un domaine et son estime se portera mieux.