



LA PLACE DES RELATIONS SOCIALES

Les amis devraient habituellement occuper une grande place dans la vie des jeunes. L'humain est naturellement social, il a besoin d'appartenir à un groupe, de se lier à d'autres personnes et de sentir qu'il est rattaché à un réseau social. L'enfant ne fait pas exception, et plus ce dernier grandit, plus ce besoin devient important. La majorité des enfants ont des désirs très importants tels que vouloir être aimé, vouloir imiter les autres, vouloir être semblable à ceux qu'il aime et vouloir éviter à tout prix le rejet des autres. Pour plusieurs raisons, l'enfant qui ne peut combler tous ses besoins se sent stressé et malheureux.

L'agitation motrice et l'impulsivité des enfants TDA/H prédisposent ces derniers à être malhabiles dans leurs relations sociales. Ses échecs les apportent à perdre de plus en plus de confiance en eux.



LIENS DURABLES

Les enfants TDAH peuvent présenter plus de difficultés aux niveaux social et émotionnel que les enfants neurotypiques. À l'école, avec les autres jeunes, les enfants TDAH ont de la difficulté à faire comprendre leurs intentions et leurs sentiments. Cela occasionne souvent des comportements agressifs chez ceux-ci. Par contre, ces comportements ne sont pas nécessairement intentionnels ou dirigés vers une personne, ils font partie de la condition du TDAH.

Pour ces enfants, il est difficile de créer des liens durables. Ils vivent donc de la solitude amicale, de l'isolement durant les récréations et ils sont rarement invités aux fêtes d'anniversaire.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS SOCIALES

Démontrer de l'affection : Un adulte qui démontre de l'affection à un jeune malgré les comportements dérangeants communiquera un message positif à ce jeune.

Accueillir les défis : Travailler avec les défis plutôt que tenter de les repousser.

Parler du TDAH avec l'enfant : Il est important d'expliquer à l'enfant avec un langage adéquat à son âge qu'est-ce que le TDAH et les impacts que cela peut apporter sur le plan social.

Informier l'entourage : Il est important d'informer l'entourage de l'enfant sur les manifestations du TDAH.

Opter pour les jeux éducatifs : Faire des jeux de rôle, des jeux nécessitant le respect des règles, le respect des autres, la coopération, etc.

Tenter le modelage par vidéo : Montrer de courts montages vidéo montrant les bons comportements à adopter ou comment agir en situations précises.

Créer des histoires : Créer des histoires sociales avec images décrivant des routines et des règles de vie.

Penser aux renforcements positifs : Créer des renforcement positifs par le biais de commentaires ou par un système de renforcement.

Clarifier les attentes : Clarifier ses attentes régulièrement dans la journée.

Donner des responsabilités : Donner des responsabilités et des tâches à réaliser qu'il sera en mesure de rendre.

Pratiquer du sport en équipe : Favoriser des activités sportives d'équipe où l'enfant aura à interagir avec les autres.

Créer un coin détente : Penser à avoir un coin détente pouvant favoriser les discussions.

COMMENT SE FAIRE ET GARDER DES AMIS

Essaie de te sentir bien et de cultiver ton estime personnelle : Lorsque tu crois sincèrement que tu es une personne intéressante et importante, les autres enfants ont plus de chance de le penser aussi. Se questionner sur tous les beaux aspects de ta personnalité permet d'augmenter la confiance personnelle. Plus tu es confiant, plus tu as de bonnes chances d'avoir de bonnes réactions de la part des autres enfants.

Sois poli et utilise des mots gentils : Il est essentiel de parler gentiment aux autres et de faire preuve de politesse en t'exprimant. Une autre façon de montrer la gentillesse est de faire des compliments aux autres.

Écoute et montre ton intérêt : Une grande qualité d'un bon ami est la capacité à écouter. Le secret pour bien écouter quelqu'un est de le regarder dans les yeux lorsqu'elle parle et d'éviter de parler avant qu'elle n'ait terminé.

Attends ton tour et partage : Le partage ne concerne pas seulement les jouets, les jeux ou les objets, tu peux aussi partager des responsabilités.

Expérimente de nouvelles activités : Le fait de te joindre aux activités indique aux autres enfants que tu aimes passer du temps avec eux et que tu souhaites devenir leur ami.

Offre ton aide aux autres : Une bonne manière de se faire des amis est d'établir des contacts avec eux et de les aider de différentes façons.

Résoudre les conflits pacifiquement : Quand tu exprimes un désaccord il est important de ne pas jeter tout le blâme sur les autres. Le meilleur moyen est d'utiliser des messages au JE.

Sources:

- 1.TDAH et relations avec les pairs à l'école - Petits et grands défis - Aidersonenfant.com
- 2.LESSARD, Louise et DUCLOS, Germain. (2019). TDAH et estime de soi. Édition du CHU Sainte-Justine.
- 3.F. TAYLOR, John. (2012). Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH. Midi trente.