

TDA/H Par où commencer

Jeunes 6 à 12 ans



Vous pouvez soutenir un enfant qui a un diagnostic de TDA/H à travers une bonne hygiène de vie. Les aspects suivants ont un impact considérable sur les symptômes.

L'alimentation

La médication peut diminuer l'appétit. Offrez des aliments de qualité, non transformés, un déjeuner avec des protéines et des vitamines. Attention au sucre: nourrissez son cerveau et non son TDA/H!



Le sommeil

Le manque de sommeil accentue les symptômes. Instaurez une routine du soir, diminuez la luminosité, créez une ambiance calme, limitez les stimuli, aidez à reconnaître les indicateurs, etc.



Jouer à des jeux de société

Apprendre en s'amusant, c'est positif. Attendre son tour, faire des demandes, interagir avec les joueurs, contrôler son impulsivité, apprendre à perdre, soutenir l'attention, revoir certaines notions académiques.



Limiter le temps d'écran

Les écrans ont un impact sur les capacités d'attention, l'impulsivité et l'humeur. Ils stimulent énormément le cerveau et font sécréter la dopamine (l'hormone du plaisir) en abondance. L'absence des écrans amène ensuite un état de manque. Résultat: humeur instable, difficultés de sommeil et difficultés dans les habiletés sociales. Combien de temps vos enfants passent-ils devant les écrans ? Faites le calcul avec eux!



Faire de l'activité physique

L'activité physique diminue les tensions et sécrète des hormones qui aident à réguler l'humeur. Planifier des pauses pour bouger et refaire le plein améliore la concentration. Ex. Aller à l'école en marchant ou sortir 15 minutes avant l'autobus, jouer dehors après l'école.



Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!

418-294-4410 |



| www.synapse-360.com |