

Développer l'autonomie

Jeunes 6 à 12 ans

POURQUOI ?



Les parents cherchent instinctivement à protéger leurs enfants du danger et de la douleur.

Cependant, pour **développer leur autonomie**, les enfants doivent **apprendre à agir seuls**, même si cela **entraîne des erreurs et des émotions négatives**. Bien que cela soit difficile pour les parents, ces expériences sont **essentiels** à l'apprentissage et à l'autonomie des enfants.

ENCADREMENT

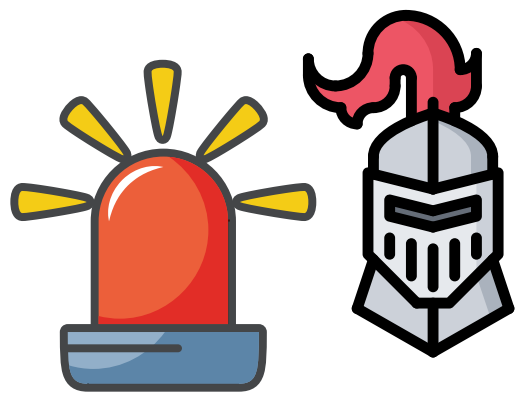
Ne brûlez pas les étapes. Les enfants TDAH nécessitent un **encadrement prolongé**, mais il est crucial d'éviter la surprotection qui nuit à leur autonomie. Il est important de **relâcher progressivement** le contrôle, un domaine à la fois.

LAISSEZ VOTRE ENFANT APPRENDRE

Surprotéger un jeune **signifie faire à sa place ce qu'il peut accomplir seul**, ce qui est nuisible, en le rendant dépendant des adultes. Cela lui donne l'impression qu'il n'est pas capable d'accomplir des tâches.

Il est important de lui permettre d'**apprendre à maîtriser des outils** pour surmonter les difficultés et s'adapter aux attentes sociétales, comme se réveiller seul ou entretenir sa chambre.

SURPROTECTION



STRATÉGIE



MONTREZ L'EXEMPLE

Les enfants **apprennent par l'observation**. En étant organisé, vous les incitez à faire de même. Prenez le temps d'expliquer vos attentes et les stratégies à utiliser.

Ensuite, laissez-les agir seuls et découvrir leurs propres méthodes. Observez-les sans intervenir, mais guidez-les avec des idées s'ils rencontrent des difficultés.

STRATÉGIE

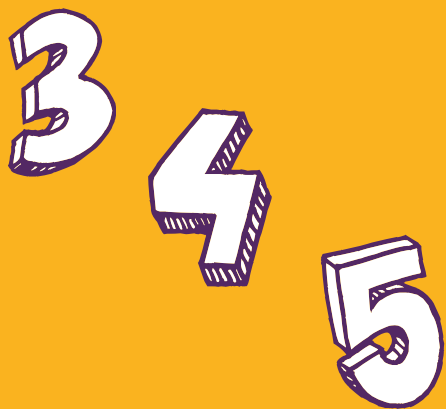


DÉLÉGUEZ LES TÂCHES

Les enfants apprécient se sentir **utiles** et **valorisés** par des tâches qui témoignent de la confiance des adultes.

Selon leur âge, ils peuvent réaliser des activités comme mettre la table, essuyer la vaisselle ou plier le linge, ce qui favorise leur **autonomie** et leur **confiance en eux**.

STRATÉGIES



- Incitez l'enfant à prendre des **initiatives** et des **décisions**, en le félicitant pour ses efforts pour développer sa **responsabilité**.
- Soyez tolérant face à ses erreurs et apprenez-lui à s'accepter, en évitant les cris et en **valorisant** ses efforts.
- Encouragez-le en rappelant ses réussites passées et tenez un cahier de **réussites** pour suivre ses **progrès** et **stratégies**.

L'ÉCHEC N'EST PAS UNE FINALITÉ

Un enfant va commettre des erreurs, c'est normal et la peur de l'échec peut devenir paralysante. Il est donc crucial d'aider les enfants à comprendre que **l'erreur fait partie du parcours** et qu'elle nous permet de nous réajuster. L'échec permet **d'apprendre** et de **s'améliorer**!

| 418-294-4410 |

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDAH/H & SGT

| www.synapse-360.com |

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

Sources :

1.HERRY, André. (2013). Le TDA/H en quelques mots et quelques images. TDAH/H Belgique.
2.SAUVÉ, Colette. (2018). Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. 2ième édition. CHU Sainte-Justine.