

Prendre soin de soi

Pour les parents



Accompagner un enfant vivant avec un TDAH ou un SGT peut demander:

- Des rappels;
- De la patience;
- Des adaptations;
- De la gestion émotionnelle;
- Du temps;
- De la communication et des outils.



Voici plusieurs moyens de prendre soin de soi



Faire attention à son sommeil



Aller dehors / en nature



Bien manger



Se réserver du temps pour soi



Avoir un réseau d'entraide



Faire de l'exercice / bouger



Avoir des journées d'activités / répit pour les enfants



Se réserver du temps en couple ou avec des amis

Mais soyons réalistes... tout ça n'est pas toujours possible au quotidien. Ce qu'on peut alors faire:



Faire une pause



Prendre du recul / sortir un moment de la pièce



Prendre le temps de respirer



S'étirer



Écouter de la musique



Mettre en place des pictogrammes ou des repères visuels



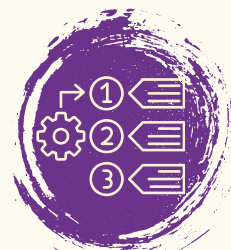
Écrire ce qui est important pour réduire la charge mentale



Utiliser l'humour pour désamorcer les situations



Utiliser moins les écrans ou s'en servir comme outil: timer, rappels, listes



Se définir des priorités