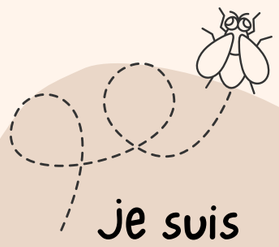
C'est quoi ?

LE TDA/H

Si tu as un TDA/H, tu rencontres peut-être certaines de ces difficultés.

j'oublie tout, j'ai des trous de mémoire



je suis rapidement distrait

j'interrompts souvent, je parle fort

je suis sensible, impulsif

mes pensées se bousculent dans ma tête

je ne sais pas rester assis sans bouger

je n'aime pas faire la même activité trop longtemps

j'ai du mal à m'organiser, je me sens débordé

je perds souvent mes affaires

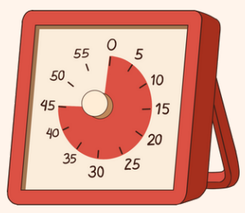
je n'aime pas attendre

Quels outils peuvent m'aider?

CHOISIR UNE ASSISE ADAPTÉE

RENFORCEMENT POSITIF IMMÉDIAT

RELANCER L'ATTENTION

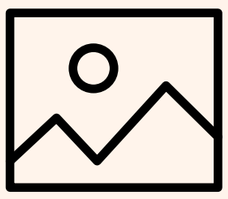


TIME TIMER

HYGIÈNE DE SOMMEIL

LIMITER LE NIVEAU SONORE ET LES DISTRACTEURS, LIMITER LES ÉCRANS

PLANIFIER, LES ROUTINES



SUPPORTS VISUELS

CONSIGNES SIMPLIFIÉES, ÉTAPE PAR ÉTAPE

TECHNIQUES DE RELAXATION

ALIMENTATION SAINE

Document créé par le pôle territorial du Mardasson ELCaB