

MÉMO TDA/H

Élèves avec Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité

Principales difficultés d'un enfant avec TDA/H :

- maintenir son attention (lenteur, oublis, rêvasserie, distraction...),
 - faire deux choses en même temps (écrire et écouter, par exemple),
 - se repérer dans le temps,
 - s'organiser sur le plan matériel,
 - planifier et respecter différentes étapes dans son action et sa réflexion,
 - mener une tâche jusqu'au bout.
- Son impulsivité l'entraîne souvent à lire trop vite et à « s'emmêler les pinceaux », d'où des soucis de compréhension.
- Sa pensée courant plus vite que ses paroles, il n'est pas toujours facile à suivre.

Conseils généraux pour aménager le soutien scolaire :

Les maîtres-mots sont :

- PAS DE DOUBLE TÂCHE (par exemple, ne pas faire écrire et écouter une explication en même temps),
- brièveté et variété des tâches (raccourcir les temps d'activité, supprimer les activités trop répétitives, fractionner les tâches à réaliser en petits étapes),
- structure (mettre en place des routines, des rituels).

Conseils pratiques pour capter son attention :

- accrocher le regard de l'enfant de manière régulière,
- moduler le ton de sa voix,
- donner une seule consigne à la fois, courte et claire,
- faire reformuler la consigne à l'enfant (aiguiller l'enfant en lui demandant clairement quel est le but de l'exercice et comment le réaliser),
- varier les supports (tableau vertical, ardoise, documents audio-visuels, tablette multimédia, matériel pédagogique à manipuler...)
- favoriser plusieurs entrées sensorielles (visuelle, tactile, auditive, kinesthésique).
→ pour faciliter la mémorisation, on peut s'appuyer sur les rimes et la musique des phrases - ex : faire chanter les tables de multiplication sous forme de comptine (ou pour les plus grands, leur faire scander en rap !).

L'aider à :

- organiser son espace de travail (avoir sur la table le strict nécessaire),
- limiter au maximum les sources de distractions,
- ne pas commencer plusieurs activités en même temps et insister sur le fait de finir la tâche avant d'en commencer une autre,
- prendre des repères temporels (lui expliquer que la séance va durer 1 heure, qu'on va la fractionner par exemple en 4 périodes de 15 minutes ; au bout de 15 minutes, il va cocher la 1ère case d'une mini-grille de 4 cases et ainsi de suite ; on peut lui dire aussi qu'au bout de 2 périodes de 15 minutes, il aura droit à une pause).

Convenir d'un signe discret (petit objet, regard, geste) pour lui signifier que ce n'est pas le temps de parler ou de s'agiter – afin qu'il puisse progressivement apprendre à s'autoréguler.

Ignorer ses comportements inadéquats. Il doit pouvoir aller s'isoler hors de la pièce s'il sent monter la colère ou un trop plein d'excitation.

Lui confier de petites missions qui le valorisent (effacer l'ardoise, ranger un jeu, coller une gommette dans un carnet à la fin de chaque exercice...).

Permettre à l'enfant d'aller boire un verre d'eau, ou de faire de petites pauses en quittant sa chaise.

- Les enfants avec TDAH reçoivent beaucoup de rappels négatifs :
il est important de les féliciter, de les récompenser et de les encourager fréquemment (ces enfants sont très sensibles aux renforcements positifs).