

# Comment aider un enfant à gérer son impulsivité en classe ?



Demander de respecter un temps de pause : compter jusqu'à 5 dans la tête avant de prendre la parole.



Autoriser la manipulation d'un objet ou d'un fidget (balle antistress, handspinner...)



Prévoir un coin de repli dans la classe où l'enfant peut s'isoler et trouver des ressources pour se calmer.



Proposer un coussin à picots ou un ballon de gym pour s'asseoir, accrocher des élastiques aux pieds de la chaise.



Tracer un parcours de motricité au scotch dans le couloir pour permettre la décharge motrice.



Confier des services de classe pour permettre le mouvement : effacer le tableau, distribuer les cahiers...



Montrer les affiches avec les règles de la classe pour que les règles illustrées fassent office de rappel visuel.



Désigner une personne relai qui peut sortir l'enfant dans la cour ou le prendre dans sa classe ou son bureau.



Après la crise, aider l'enfant à verbaliser ce qui s'est passé et ses émotions, puis l'aider à trouver ce qu'il aurait pu faire autrement, ce qu'il pourrait faire la prochaine fois.