

# 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.