



# COMMENT ÉVITER L'INATTENTION DES ENFANTS ?

## ORGANISER AVEC L'ENFANT SES AFFAIRES

- Établir en collaboration avec l'enfant des **gestes** répétitifs pour ranger
- Attribuer une **place précise** pour chaque objet et toujours les placer au même endroit (clés, livres, argent)
- Mettre en place un **calendrier** pour se souvenir des engagements et rendez-vous (cela peut être un agenda sur smartphone avec des **notifications** par email ou par sonnerie).

## UTILISER L'AGENDA POUR CENTRALISER



- Inscrire la **date** de remise d'un devoir maison ou d'un exposé en **rouge**.
- Pour un contrôle, noter toutes les **indications** du professeur (coefficient dans la moyenne, chapitres à réviser, indications sur les essentiels à retenir, matériel à prévoir...)
- **Barrer** ce qui est **terminé**.
- Indiquer le **vendredi** ce qu'il y a à faire pendant le week-end avec une couleur dédiée + noter en vert les fournitures.

## HABITUER L'ENFANT À UTILISER SON LANGAGE INTÉRIEUR



- Il se répète dans sa tête une **phrase** lui rappelant ce qu'il doit finir. Par exemple: « Je finis de faire mon sac, je finis de faire mon sac. »

## REPRENDRE LE CONTRÔLE GRÂCE À UN LIEU RÉPÉTITIF

- Fournir à l'enfant un **lieu neutre** pour se ressaisir lorsqu'il est hors de lui.



## INCITER L'ENFANT À TERMINER CE QU'IL A COMMENCÉ AVANT D'ENTAMER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ.

- Par exemple, avant de partir pour l'école, le sac à dos sur les épaules, l'enfant prend la **checklist** de son matériel et doit vérifier sur la liste qu'il a bien les objets dont il a besoin.

## FAIRE AVEC LE BESOIN DE BOUGER PLUTÔT QUE CONTRE

- Une période d'activité physique intense peut détendre l'enfant après une journée scolaire.

## PLANIFIER LES ACTIVITÉS AVEC L'ENFANT.

- Dire à l'enfant de garder les **mains vides** et de faire une pause avant d'attaquer une activité.
- Lui **détailler** ce qu'il y a à réaliser et comment y arriver, lui demander par quoi il va **commencer** et seulement après, le laisser se mettre au travail.
- **Solliciter** l'enfant : « Observe ce qui est devant toi et dis-moi ce que tu vas faire . »



## DIVISER LE TRAVAIL EN ÉTAPES ET EN PÉRIODES.



- Présenter seulement le **premier pas** à l'enfant. Par exemple, pour ranger les jouets dans le coffre à jouets de la chambre, le faire commencer par les plus gros, le laisser faire une petite pause, puis lui demander de s'occuper des petits jouets.
- Entrecouper les périodes de **travail** qui doivent rester **courtes** (10 minutes avec un **Timer** qui va sonner à la fin du temps imparti) d'une brève **pause** pour se détendre et bouger.