



« TDAH : Mon enfant est impulsif... »

Astuces pour les parents

Votre enfant a un trouble de déficit de l'attention (TDAH) et il perd facilement le contrôle ? Il est impulsif ? Vous avez l'impression qu'il manque de maîtrise de soi ? C'est ce qu'on appelle les capacités d'autorégulation, et cela s'apprend grâce à un bon encadrement familial. Il existe plusieurs types de stratégies : celles qui permettent de prévenir une crise et celles qui permettent d'intervenir. En voici quelques exemples :

1. Déterminez les facteurs qui déclenchent les pertes de contrôle
2. Avisez votre enfant à l'avance des changements et aidez-le à s'y préparer
3. Apportez votre aide au moment opportun
4. Trouvez un code, intervenez par un signe
5. Approchez-vous de lui, calmez-le par le toucher
6. Manifestez de l'affection et encouragez-le

En tant que parents, vous pouvez anticiper certains problèmes grâce aux stratégies de prévention. Il est important de réagir de manière constante et surtout de demeurer calme. Donc le plus important, si vous voulez aider votre enfant à mieux contrôler son impulsivité, c'est avant tout que vous soyez capable d'avoir une bonne maîtrise de vous-même.