

« TDAH : Mon enfant est agité... »

Astuces pour les parents

Les enfants qui ont un TDAH sont souvent agités. Les études scientifiques expliquent que le fait de bouger les aide à se concentrer. Ainsi, il ne faut pas les empêcher de le faire mais il faut limiter. Voici quelques recommandations pour vous aider à limiter l'agitation de votre enfant tout en répondant à son besoin de bouger :

1. Incitez-le à faire de l'exercice physique régulièrement et à jouer dehors.
2. Permettez-lui de se dépenser physiquement avant une activité qui demande de la concentration.
3. Prévoyez des stimulations sensorielles.
4. Soyez tolérant envers les comportements mineurs.
5. Aidez votre enfant à se calmer.
6. Diminuez les stimulations externes.
7. Aidez votre enfant à diminuer les bruits ou à parler moins fort.

Toutes les stratégies ne sont pas efficaces avec tous les enfants ou dans toutes les situations. Il faut donc choisir selon les besoins particuliers de l'enfant.