

STRATÉGIES AIDANTES

pour mieux répondre aux manifestations d'un enfant ayant un SGT

Manifestations observées et symptômes reliés au SGT	STRATÉGIES AIDANTES
TICS MOTEURS ET SONORES	• Offrir l'occasion à votre enfant de se REPOSER à la maison ou dans un COIN CALME, et ce, à tous les jours. • Enseigner la MÉDITATION ainsi que la PLEINE CONSCIENCE et la pratiquer avec votre enfant. • Limiter les sources de stress à la maison. • Si votre enfant prend de la médication, assurez-vous de lui remettre au même moment durant la journée et prévoir un comprimé en cas d'oubli à l'école. • Laisser votre enfant DÉPENSER SON ÉNERGIE. • NE JAMAIS INTERVENIR SUR LES TICS. • Éduquer votre entourage et le milieu scolaire face aux défis de votre enfant. • Prévoir un endroit pour liquider les tics qui est prescrit à l'horaire avant le départ et au retour de l'école.
PERTURBATION DU SOMMEIL	• Adopter une ALIMENTATION SAINTE le plus possible et VARIÉE. Éviter les sucreries surtout près de l'heure du coucher. • Soyez ROUTINIER et CONSTANT dans les habitudes de SOMMEIL de votre enfant. • Pratiquer la relaxation avant le coucher avec celui-ci. • Avoir une routine apaisante comme prendre un bain et lire une histoire avant le coucher.
TROUBLE D'APPRENTISSAGES	• Réduire vos attentes face aux résultats académiques. • Fractionner les tâches difficiles. • Travail d'équipe avec le milieu scolaire. • Lui donner des pauses de devoirs et des moments pour relaxer au retour de l'école. • Miser sur ses intérêts pour augmenter sa motivation scolaire dans les devoirs. • Nommer ce qui est à prioriser ou à retenir dans votre accompagnement dans les devoirs. • Toujours faire des explications simplifiées. • Exploiter ses forces dans d'autres sphères pour nourrir son estime de soi.

STRATÉGIES AIDANTES

pour mieux répondre aux manifestations d'un enfant ayant un SGT

Manifestations observées et symptômes reliés au SGT	STRATÉGIES AIDANTES
TROUBLE D'ORGANISATION ET DE PLANIFICATION	• Limiter les stimuli comme les bruits lors des devoirs et prévoir un endroit calme. • Proposer des pauses entre les devoirs plus difficiles pour bouger et faire une activité appréciée par votre enfant. • Organiser son matériel et utiliser une « to do list ». • Identifier avec lui le meilleur moment pour faire les devoirs et leçons. • Créer avec lui des aide-mémoires visuels pour ses périodes d'études. • Aider votre enfant à se recentrer sur la tâche en posant des questions comme : <i>Où es-tu rendu dans ton devoir ?</i> • Encouragements constants et trouver des motivateurs pour les devoirs/leçons.
PARTICULARITÉS SENSORIELLES	• Détente musculaire quotidienne. • Objets sensoriels (mâchouille, lézards lourds). • Réduire les stimuli. • Faire ses devoirs sur un ballon ou avoir un trampoline à la maison. • Aider votre enfant à reconnaître les déclencheurs.
TDA/H ET IMPULSIVITÉ	• Bouger le plus souvent possible pour diminuer l'agitation. • Faire appel au raisonnement cognitif pour occuper l'esprit et solliciter ses capacités cognitives. • Opter pour des saines habitudes de vie, des routines imagées et des supports visuels. • Enseigner la résolution de problèmes et les solutions possibles face à un défi. • Récompenser chaque effort pour prendre un temps d'arrêt. • Donner des consignes simples en validant la compréhension et s'assurer d'avoir un regard visuel lors des demandes. • Encourager votre enfant à prendre son temps et à réviser ses réponses.
CRISES DE RAGE ET ÉPISODES EXPLOSIFS	• Enseigner les techniques de gestion de la colère et les pratiquer le plus souvent possible. • Prévoir un endroit pour se retirer lors de crises de colère. • Identifier avec votre enfant les comportements « rouges » ainsi que les conséquences qui y seront associées (système de gradation de conséquences à privilégier). • Faire des brefs retours lors de situation de débordement et plutôt privilégier l'enseignement des comportements de remplacement et les habiletés souhaitées que les longs discours moralisateurs. • Utiliser davantage les conséquences NATURELLES et LOGIQUES que les punitions. • Proposer des GESTES DE RÉPARATION le plus souvent possible. • EXPLIQUER chaque nouvelle règle/conséquence appliquée pour s'assurer de sa compréhension.

STRATÉGIES AIDANTES

pour mieux répondre aux manifestations d'un enfant ayant un SGT

Manifestations observées et symptômes reliés au SGT	STRATÉGIES AIDANTES
CHANGEMENT D'HUMEUR	• Offrir le plus souvent possible d'occasion à votre enfant pour VERBALISER SES ÉMOTIONS et prendre le temps de l'accueillir : « <i>Je vois que tu es fâché, ça semble difficile pour toi en ce moment</i> ». • Écouter avec votre CŒUR votre enfant, et non, seulement avec vos oreilles. Les enfants ressentent si vous êtes préoccupé et peu attentif ce qui peut augmenter leur colère. • Donner la possibilité à votre enfant de S'EXPRIMER pendant les échanges, au souper, durant une discussion et questionner son point de vue. • Éviter le sarcasme et les blagues à double sens dans vos interventions. • Identifier les éléments déclencheurs de ses réactions émotionnelles.
OBSSESSIONS / COMPULSIONS	• Pratiquer la relaxation le plus souvent possible. • Laisser du pouvoir sain à l'enfant comme son habillement et le choix de collations dans sa boîte à lunch etc. • Apprivoiser l'incertitude et le doute dans le quotidien afin de miser sur les ressources intérieures de votre enfant. • Identifier les émotions ou les peurs sous-jacentes aux obsessions-compulsions. • Graduer chaque étape PAS À PAS lorsque votre enfant doit affronter une peur. Par exemple, faire des exercices de pratique, jouer à faire semblant d'affronter un défi, micro-graduer les étapes réduire les fixations. • Respecter son RYTHME, chaque enfant évolue différemment : « <i>Un éléphant se mange une bouchée à la fois</i> ». • ENCOURAGER chaque comportement de COURAGE pour faire face aux stressseurs. • Ne jamais céder aux obsessions de votre enfant.
RIGIDITÉ	• Rouler avec la rigidité : « D'autres façons de voir la situation ? » • Travailler la SOUPLESSE et la flexibilité lorsqu'il est calme à l'aide de mise en situation, des jeux de société où on doit résoudre des solutions et travailler en équipe. • Avoir un discours nuancé et éviter le tout blanc tout noir. • Exercice des bulles pour le répertoire de solutions.
ANXIÉTÉ	• Aviser des changements et avoir un plan de survie en cas d'imprévus. • Pratiquer la résolution de problèmes le plus souvent possible pour identifier des solutions au quotidien face à la gestion du stress. • Faire vivre des RÉUSSITES +++ au maximum en accompagnant votre enfant dans des situations où ses capacités d'adaptation sont sollicitées. • Souligner chaque comportement de courage. • Ne pas SURCHARGER l'horaire de l'enfant. Il a besoin de temps pour faire face aux imprévus. • L'aider à nourrir des pensées aidantes et réalistes. • Pratiquer la méditation, la relaxation et la respiration le plus souvent possible.

STRATÉGIES AIDANTES

pour mieux répondre aux manifestations d'un enfant ayant un SGT

Manifestations observées et symptômes reliés au SGT	STRATÉGIES AIDANTES
MANQUE D'INHIBITION	• Faire du modelage sur les comportements prosociaux que vous voulez voir apparaître. • Faire une liste de phrases adéquates à poser lors d'une situation sociale. • Faire des scénarios sociaux le plus souvent possible. • Remplacer les comportements désinhibés par des comportements acceptables choisis par votre enfant. • Ancrage visuel pour aider à s'arrêter comme une image « stop ». • L'aider à voir les réactions des autres et le non-verbal afin qu'il intériorise les comportements adaptés lors de situations sociales malaisantes.
IMMATURITÉ AFFECTIVE	• Opter pour des PRIVILÈGES ainsi que des RESPONSABILITÉS proportionnels à l'ÂGE de votre enfant. • Développer son autonomie en lui laissant faire des choix. • Faire un CONSEIL DE COOPÉRATION à chaque semaine pour développer l'affirmation de soi. • Favoriser l'expérimentation dans les apprentissages. • Éviter la surprotection.
PROVOCATION	• IGNORER le plus souvent possible les comportements de provocation : O argumentation = O opposition. • NE négociez pas avec votre enfant qui argumente pour échapper à une conséquence annoncée. • Faire DIVERSION et CHANGER LES IDÉES. Proposer de rendre service pour détourner la provocation. • On arrose les FLEURS, pas les mauvaises herbes. • S'assurer que votre enfant a plus de GAINS à être collaborant qu'en s'opposant donc RÉDUIRE le plus possible l'ATTENTION NÉGATIVE. « L'ignorance est mieux que le mépris ». • Demeurer le plus NEUTRE possible et ne JAMAIS répondre à la provocation même si celle-ci est dirigée.

STRATÉGIES AIDANTES

pour mieux répondre aux manifestations d'un enfant ayant un SGT

Manifestations observées et symptômes reliés au SGT

OPPOSITION

STRATÉGIES AIDANTES

- Prendre le temps d'ÊTRE AVEC VOTRE ENFANT en s'intéressant à lui et à ses INTÉRÊTS.
- SOULIGNER par des gestes simples l'APPRÉCIATION de votre enfant (un regard complice, une main dans les cheveux, un mot doux dans la boîte à lunch, un câlin à tous les matins).
- Donner des consignes sous forme de DÉFIS et MISSIONS à accomplir.
- Utiliser les FAUX CHOIX : « Soit tu prends ton bain maintenant et on joue 10 minutes ou bien tu étires le temps, mais tu perdras ta période de jeu ».
- Laisser votre enfant FAIRE DES CHOIX afin d'augmenter son sentiment de pouvoir sur son environnement.
- RESPONSABILISER votre enfant face à ses choix et en ASSUMER les conséquences.
- Avoir des attentes et des règles CLAIRES et COMPRISES.
- Proposer des RESPONSABILITÉS RELATIONNELLES et SPÉCIALES à votre enfant.
- Utiliser un SYSTÈME DE RENFORCEMENT POSITIF lorsque vous souhaitez modifier un comportement problématique où on valorise chaque comportement souhaité.
- Utiliser une boîte à BONS COUPS ou un tableau des RÉUSSITES à la maison.

SI RIVALITÉ FRATERNELLE :

- Miser sur les FORCES de chacun de vos enfants dans le choix des tâches et responsabilités.
- Ne JAMAIS COMPARER vos enfants ou leur donner des descriptifs tels que le sage de famille, l'hyperactif, le tannant etc.
- Opter pour des PRIVILÈGES de petits et de grands ainsi que des RESPONSABILITÉS de petits et de grands. Dans une famille, les tâches devraient varier selon l'ÂGE de l'enfant ainsi que les privilèges tels que l'heure du coucher par exemple.
- Souligner positivement chaque moment de COOPÉRATION entre eux.
- Proposer des situations où ils doivent résoudre leur problème ensemble sans le support des parents.
- Laissez-les GÉRER LEURS CONFLITS le plus souvent possible. Ils apprendront des techniques de résolution de problèmes plus facilement que si vous le faites à leur place.
- Prenez un temps de qualité INDIVIDUELLEMENT avec chaque enfant dans votre routine.