

TDAH au quotidien

six conseils aux parents

[A partir des conseils du Groupe européen des lignes directrices sur le TDAH\(EAGG\)](#) publiés durant le confinement de 2020.

Soyez positif et motivé	<ul style="list-style-type: none">Ne pas se décourager, nul n'est parfait, et quelques changements peuvent s'avérer efficacesSe faire plaisir chaque jourPartager ses expériences avec des amis
Chacun sait ce qu'on attend de lui	<ul style="list-style-type: none">Établissez des règles ensembleDes règles simples et essentiellesAfficher les règlesLes parents restent unis face aux enfants
Renforcer la confiance en soi de l'enfant	<ul style="list-style-type: none">Votre enfant est sensible à une atmosphère angoissante et inquiétante : soyez à son écouteRassurez votre enfant, faites des activités avec lui, et complimentez-leFaites des choses que vous aimez en famille et renforcez ainsi les liens familiaux
Aider son enfant à suivre les règles	<ul style="list-style-type: none">Parlez-lui en vous mettant à sa hauteur et en le regardant dans les yeuxParlez lentement avec des phrases simplesSoyez calme, poli et ferme. Le respect attire le respectLorsque vous lui demanderez d'arrêter une activité qui lui plaît, prévenez-le à l'avance
Encourager les bons comportements	<ul style="list-style-type: none">Récompensez les bons comportementsRéservez les sanctions, comme confisquer aux circonstances gravesExpliquez ce que vous récompensez ou sanctionnez, évitez les discussionsJamais de punitions corporellesTenez vos promessesNotez dans un tableau chaque récompense obtenue
Limitez les conflits	<ul style="list-style-type: none">Occupez votre enfant, en lui proposant un cadre stable et cohérent à l'aide d'un planning quotidienÉvitez les situations stressantes pour vous et votre enfantSi votre enfant paraît préoccupé, essayez de lui changer les idéesSi vous êtes excédé, prenez 5 minutes pour retrouver votre calmeCréez chez vous un espace calme à part qui soit apaisant