

Aménagements possibles en classe pour aider les élèves avec TDAH

- ❖ Avoir l'autorisation de travailler debout par moment :



- ❖ S'asseoir sur des ballons de gym qui permettent un léger balancement ou rebondissement sans gêner personne :



- ❖ L'assise instable avec le coussin à poser sur une chaise pour créer une assise dynamique :



- ❖ Installer une bande élastique (chambre à air) sous le bureau pour pouvoir faire gigoter ses jambes sans déranger :



- ❖ Malaxer une balle Anti-stress

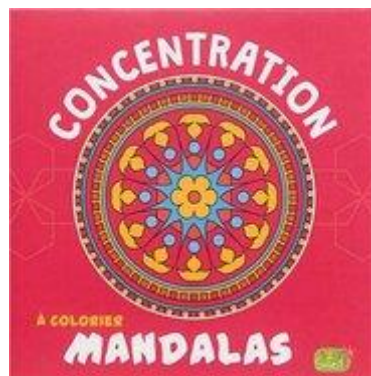


- Trouver des manières de bouger qui ne dérangent personne et qui se remarquent peu:

- ❖ Se tourner les pouces
- ❖ Gigoter les orteils dans ses chaussures. La technique idéale pour bouger incognito !
- ❖ - Faire légèrement sautiller les jambes, pieds reposant sur la pointe. (Sans faire de bruit pour ne pas déranger les autres) :



- ❖ Colorier un mandala, de l'extérieur vers le centre (si on veut se concentrer... sinon du centre vers l'extérieur pour s'ouvrir au monde)



- ❖ Gribouiller les petits carreaux de son cahier ou griffonner sur une feuille de brouillon.
- ❖ Utiliser des Fidgets (cf chez Hoptoys) (Bijoux à mordre, objets à visser/dévisser pour les crayons, objets à tripoter, ...)

