




Méthode BARKLEY

Habiletés éducatives pour parents
d'enfants avec TDA/H- TOP


EducLib38.com

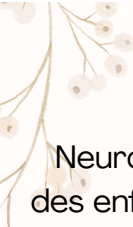


Former les parents à s'adapter à leurs enfants. Les stratégies éducatives classiques ne fonctionnent pas, elles sont contreproductives et délétaires.

Aider les parents à mieux comprendre et mieux s'adapter.

Psycho-éducation parentale : expliquer le fonctionnement des enfants et pourquoi ils vont réagir comme ça dans telle situation. Comprendre la difficulté aide les parents à s'adapter au mieux.






TDA/H : Trouble du
Neurodéveloppement. Touche 6%
des enfants d'âge scolaire et 3% des
adultes. Se manifeste par une tryade
de symptômes qui entraîne une
souffrance.

Inattention
Impulsivité
Hyperactivité

Méthode : améliore les relations
intrafamiliales, augmente l'estime de
soi des enfants qui sont plus
valorisés et diminue le stress des
parents.



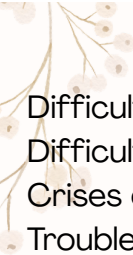
EducLib38.com

A la maison : étourderies, difficulté à entendre quand on lui parle directement, difficulté à soutenir l'attention, difficulté à initier l'effort, distractibilité, du mal à terminer/à aller au bout, pertes d'objets, oublis fréquents, difficulté à s'organiser...

Il faut répéter tout le temps, les transitions sont compliquées, toutes les contraintes sont sujettes à des complications...

Il répond avant la fin des questions, coupe la parole, difficulté à attendre, difficulté à différer...

Du mal à rester assis, du mal à tenir en place, logorhée (parle vite et fort), court, saute, grimpe



Difficultés à gérer ses émotions

Difficultés face à la frustration

Crises de colère

Troubles du sommeil

Troubles de l'appétit

A l'école :


Comportement perturbateur

Difficultés dans les apprentissages

Soucis relationnels, peu d'amis

Faible estime de soi

Peu de confiance en soi




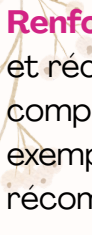
Psycho-éducation : Modifier la manière d'être du parent.

Comprendre la désobéissance de son enfant, utiliser le renforcement positif, donner des consignes efficaces.

Agir sur la relation parent/enfant de meilleure qualité pour améliorer le comportement de l'enfant au quotidien.

Comprendre afin de changer le regard et de modifier le comportement.






Renforcement positif : Encourager et récompenser les comportements souhaités. Par exemple, donner des éloges ou des récompenses quand l'enfant se comporte bien.

Structuration de l'environnement : Créer un environnement structuré en utilisant des horaires, des routines et des rappels visuels pour aider l'enfant à se concentrer et à suivre les tâches.

Communication claire et directe : Utiliser des instructions simples et claires pour aider l'enfant à comprendre les attentes et les consignes.



Techniques de gestion du temps :

Enseigner des compétences de gestion du temps et de planification pour aider l'enfant à organiser ses tâches.

Stratégies pour développer les

compétences sociales : Enseigner des compétences sociales et émotionnelles pour aider l'enfant à interagir avec les autres de manière appropriée.

Adaptation des méthodes

éducatives : Utiliser des méthodes pédagogiques adaptées aux besoins spécifiques de l'enfant atteint de TDAH.

Jetons/Points

Pour les tâches les moins motivantes : gagner en autonomie et acquérir des routines. Créer son propre tableau de récompenses.


Pas plus de 3 objectifs où il doit fournir des efforts.

Liste des récompenses/privilèges (il faut du motivant).

Echange de jetons/points contre un privilège.

Apprendre à différer :

+ de points = + de récompenses



Consignes efficaces

Moment opportun : que l'enfant soit attentif, et on s'arrête de faire ce que l'on fait

Une seule consigne : qu'elle soit précise et courte

Demander à l'enfant de répéter

Superviser l'enfant

Féliciter rapidement

Time out

Quand le comportement déborde, que cela ne va pas, on fait une pause.

Ce n'est pas l'enfant qui est visé mais son comportement : faire comprendre que c'est son comportement qui pose problème, pas l'enfant.

Eviter : “tu m'agaces”, “j'en ai marre de toi”...).

Dire : “Je n'apprécie pas quand tu fais ça”, “Ce comportement n'est pas adapté”, “Je ne suis pas fâché(e), mais ton comportement je ne le tolère pas”...

Attention à la formulation

Les devoirs

Temps compliqués

Conflictuel

Anxiogène


Comment aider ?

Comment faciliter la tâche ?

Aménagements ?

Rester en lien avec l'école, échanger
régulièrement.

Stratégies à mettre en place



Sorties dans les lieux publics

Par exemple, les courses sont souvent problématiques.

Se rassurer : comment transposer le programme Barkley de la maison à l'extérieur ?

Les outils travaillés et supports utilisés fonctionnent dans tous les lieux de l'enfant !!!



Anticiper les comportements problématiques futurs

Plus on pratique, plus on s'améliore

Il y a plus de sérénité : je comprends mieux comment fonctionne mon enfant. Je peux anticiper ses comportements.





Prêter attention à l'enfant lorsqu'il ne dérange pas.

Comment le valoriser lorsqu'il a un comportement adapté ? (ex : quand il joue seul tranquillement).

Utiliser des petits mots qui montrent qu'on a prêté attention à son comportement qui a été adapté. (ex : super, tu as mis le papier dans la poubelle). L'enfant ressent qu'on s'est intéressé à lui car son comportement a été adapté.

Utiliser de petites valorisations, ne pas être là que pour gronder.





Prêter attention à la compliance et donner des ordres efficaces

Attention : ne pas relever ce qui ne va pas mais ce qui va, sinon l'enfant va perdre confiance en lui.

Se formater à de nouvelles
stratégies.

Valorisation

Consignes efficaces et claires

Créer de nouvelles habitudes



Le moment spécial

Comment passer du temps avec son enfant?

Son comportement est pénible, on n'a plus envie, le lien est rompu.

Recréer du lien est indispensable

Faire des jeux sans contraintes ni attentes : renforcements positifs
Peu d'exigences, activité motivante

Tableau objectifs et récompenses

- Choisir des objectifs réalistes pour la semaine
- Féliciter et encourager
- Eviter les récompenses matérielles

Récompenses à court terme

Ex : une balade / un temps spécial / un coucher un peu plus tardif / un temps d'écrans supplémentaire / une sortie cinéma...

Image/Gommette/Jeton... donné directement après le bon comportement et féliciter/valoriser.
On ne reprend pas une image ou un jeton
On ne menace pas

On repère ce que l'on souhaite changer dans le comportement pour le transformer en objectif
L'objectif à atteindre doit devenir au fil du temps un automatisme

On encourage les comportements positifs

Tableau objectifs et récompenses

- Choisir des objectifs réalistes pour la semaine
- Féliciter et encourager
- Eviter les récompenses matérielles

Récompenses à court terme

Ex : une balade / un temps spécial / un coucher un peu plus tardif / un temps d'écrans supplémentaire / une sortie cinéma...

Image/Gommette/Jeton... donné directement après le bon comportement et féliciter/valoriser.
On ne reprend pas une image ou un jeton
On ne menace pas

On repère ce que l'on souhaite changer dans le comportement pour le transformer en objectif
L'objectif à atteindre doit devenir au fil du temps un automatisme

On encourage les comportements positifs

Exemples de conséquences

N'arrive pas à être à l'heure le matin = retard

Conséquence : lever plus tôt et coucher plus tôt

Renverse volontairement un verre ou une assiette

Conséquence : nettoyage

Ne vient pas quand on l'appelle pour le repas

Conséquence : manger froid

Pendant des jeux collectifs, il insulte, tape...


Conséquence : tu joues seul un moment

Tu casses volontairement un objet

Conséquence : tu ramasses / tu ré pares. Aider à réparer si réparable ou faire participer financièrement à l'achat d'un objet de remplacement ou être présent pour aller acheter un nouveau...

Tu insultes, tu tapes...

Conséquence : tu prends un temps dans ta chambre pour écrire une lettre d'excuses



Gestion de crise

Encourager l'expression des émotions, les reconnaître. Repérer les prodromes de crises émotionnelles, anticiper les signes, chercher des stratégies alternatives.

Gestion du temps

Mauvaise perception temporelle.
Utilisation de Timer, Sablier, routines, plannings visuels
Gain en autonomie

Moins de rapports de force

Le parent qui adopte des pratiques parentales positives a toujours de l'autorité, mais il l'exerce avec douceur. « Quand il y a un problème, le parent implique son enfant dans la solution.

Le parent veut le rendre responsable plutôt que de le faire obéir par la peur. »

Avec cette approche, les punitions ne sont pas utilisées, car elles feraient de la peine et pourraient humilier l'enfant au lieu de lui apprendre à bien agir. Quand l'enfant se comporte mal, le parent va préférer lui donner une conséquence logique ou l'encourager à poser un geste de réparation.

« Le parent bienveillant ne laisse pas son enfant faire n'importe quoi. Il y a des règles. Toutefois, au lieu de confronter son enfant, il lui demande de coopérer. »