Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Mon tableau de réussites

Je vois mes progrès de la semaine



Sommaire

Choisis ta langue

🇫🇷 Français ..... page 3

🇬🇧 English ..... page 5

🇪🇸 Español ..... page 7

🇮🇹 Italiano ..... page 9

🇩🇪 Deutsch ..... page 11

Le TDA(h)

Fiche parent

Mon tableau de réussites

Je vois mes progrès de la semaine

Pour qui ? Les enfants avec un TDAH de la maternelle au CM2.

? Pourquoi ça aide

Un enfant avec un TDAH reçoit souvent beaucoup de remarques dans une journée. À force, il peut finir par se croire incapable. Mettre en avant ce qu'il réussit l'aide à garder confiance et lui donne envie de continuer.

Le tableau suit 3 objectifs choisis ensemble, pendant une semaine. Chaque réussite est notée d'une gommette ou d'une couleur. Ce sont les efforts qui comptent, pas la perfection.

1 Comment l'utiliser

1. Choisissez ensemble 3 objectifs simples et précis, par exemple « Je range mes chaussures ».
2. Écrivez-les dans le tableau de la page 2.
3. Chaque soir, il colorie la case s'il a réussi.
4. En fin de semaine, regardez le tableau ensemble et félicitez ses progrès.

★ Les astuces

- Pas plus de 3 objectifs à la fois.
- Formule les objectifs en positif : « Je parle doucement » plutôt que « Je ne crie pas ».
- Une case vide n'est pas une punition : demain est un autre jour.
- La récompense peut être un moment ensemble plutôt qu'un objet.

Les DYS

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Mon tableau de réussites

Chaque soir, je colorie la case si j'ai réussi

Mes objectifs	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
							
							

Ce dont je suis fier cette semaine :

Les DYS

Le TDA(h)

Parent sheet

My success chart

I see my progress for the week

Who is it for? Children with ADHD aged 3 to 10.

? Why it helps

A child with ADHD often gets a lot of remarks in a day. Over time, they may end up believing they can't do anything. Highlighting what they succeed at helps them keep their confidence and makes them want to keep going.

The chart follows 3 goals chosen together, over one week. Each success is marked with a sticker or a colour. It's the effort that counts, not perfection.

1 How to use it

1. Choose 3 simple, precise goals together, for example « I put my shoes away ».
2. Write them in the chart on page 2.
3. Every evening, they colour the box if they succeeded.
4. At the end of the week, look at the chart together and praise their progress.

★ Tips

- No more than 3 goals at a time.
- Word the goals positively: « I speak softly » rather than « I don't shout ».
- An empty box isn't a punishment: tomorrow is another day.
- The reward can be time together rather than an object.

Le TDA(h)

For the child

My success chart

Every evening, I colour the box if I succeeded

My goals	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
_____							
 _____							
 _____							

What I'm proud of this week:

_____

_____

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mi tabla de logros

Veo mis progresos de la semana

¿Para quién? Niños con TDAH de 3 a 10 años.

? Por qué ayuda

Un niño con TDAH suele recibir muchos reproches en un día. A la larga, puede acabar creyéndose incapaz. Destacar lo que consigue le ayuda a mantener la confianza y le da ganas de seguir.

La tabla sigue 3 objetivos elegidos juntos, durante una semana. Cada logro se marca con una pegatina o un color. Lo que cuenta es el esfuerzo, no la perfección.

1 Cómo se usa

1. Elegid juntos 3 objetivos sencillos y precisos, por ejemplo « Guardo mis zapatos ».
2. Escribidlos en la tabla de la página 2.
3. Cada noche, colorea la casilla si lo ha conseguido.
4. Al final de la semana, mirad la tabla juntos y felicita sus progresos.

★ Los trucos

- No más de 3 objetivos a la vez.
- Formula los objetivos en positivo: « Hablo bajito » mejor que « No grito ».
- Una casilla vacía no es un castigo: mañana será otro día.
- La recompensa puede ser un rato juntos en lugar de un objeto.

Les DYS

Le TDA(h)

Para el niño

Mi tabla de logros

Cada noche, coloreo la casilla si lo he conseguido

Mis objetivos	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
_____							
 _____							
 _____							

De lo que estoy orgulloso esta semana:

_____

_____

Les DYS

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

La mia tabella dei successi

Vedo i miei progressi della settimana

Per chi? Bambini con ADHD dai 3 ai 10 anni.

? Perché aiuta

Un bambino con ADHD riceve spesso molti rimproveri in una giornata. A forza, può finire per credersi incapace. Mettere in luce ciò che riesce a fare lo aiuta a mantenere la fiducia e gli dà voglia di continuare.

La tabella segue 3 obiettivi scelti insieme, per una settimana. Ogni successo si segna con un adesivo o un colore. Contano gli sforzi, non la perfezione.

1 Come usarla

1. Scegliete insieme 3 obiettivi semplici e precisi, per esempio « Metto a posto le scarpe ».
2. Scriveteli nella tabella della pagina 2.
3. Ogni sera colora la casella se ci è riuscito.
4. A fine settimana guardate insieme la tabella e lodate i suoi progressi.

★ I consigli

- Non più di 3 obiettivi alla volta.
- Formula gli obiettivi in positivo: « Parlo piano » piuttosto che « Non urlo ».
- Una casella vuota non è una punizione: domani è un altro giorno.
- La ricompensa può essere un momento insieme invece di un oggetto.

Le TDA(h)

Per il bambino

La mia tabella dei successi

Ogni sera coloro la casella se ci sono riuscito

I miei obiettivi	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
_____							
 _____							
 _____							

Ciò di cui sono fiero questa settimana:

_____

_____

Les DYS

Le TDA(h)

Elternblatt

Meine Erfolgstabelle

Ich sehe meine Fortschritte der Woche

Für wen? Kinder mit ADHS von 3 bis 10 Jahren.

? Warum es hilft

Ein Kind mit ADHS bekommt an einem Tag oft viele Ermahnungen. Mit der Zeit glaubt es vielleicht, nichts zu können. Hervorzuheben, was ihm gelingt, stärkt sein Selbstvertrauen und macht Lust weiterzumachen.

Die Tabelle begleitet 3 gemeinsam gewählte Ziele eine Woche lang. Jeder Erfolg bekommt einen Aufkleber oder eine Farbe. Es zählt die Mühe, nicht die Perfektion.

1 So wird es benutzt

1. Wählt gemeinsam 3 einfache, klare Ziele, zum Beispiel »Ich räume meine Schuhe weg«.
2. Schreibt sie in die Tabelle auf Seite 2.
3. Jeden Abend malt es das Feld aus, wenn es geklappt hat.
4. Schaut am Wochenende gemeinsam auf die Tabelle und lobt seine Fortschritte.

★ Die Tipps

- Nicht mehr als 3 Ziele auf einmal.
- Formuliere die Ziele positiv: »Ich spreche leise« statt »Ich schreie nicht«.
- Ein leeres Feld ist keine Strafe: Morgen ist ein neuer Tag.
- Die Belohnung kann gemeinsame Zeit sein statt ein Gegenstand.

Les DYS

Le TDA(h)

Für das Kind

Meine Erfolgstabelle

Jeden Abend male ich das Feld aus, wenn es geklappt hat

Meine Ziele	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
							
							

Darauf bin ich diese Woche stolz: