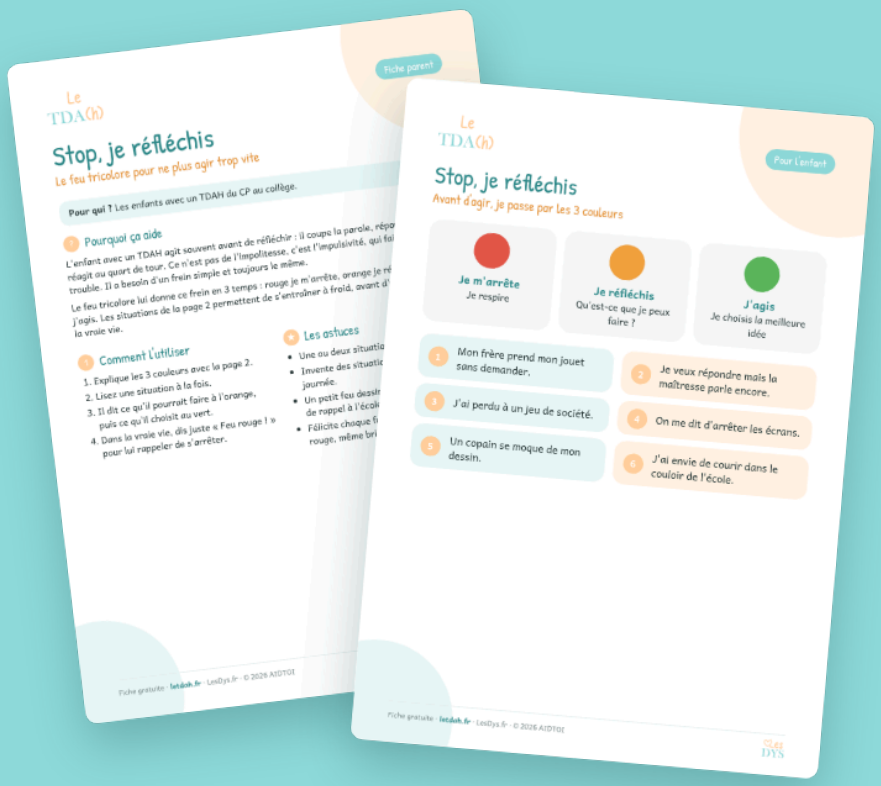
Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Stop, je réfléchis

Le feu tricolore pour ne plus agir trop vite



Sommaire

Choisis ta langue

🇫🇷 Français ..... page 3

🇬🇧 English ..... page 5

🇪🇸 Español ..... page 7

🇮🇹 Italiano ..... page 9

🇩🇪 Deutsch ..... page 11

Le TDA(h)

Fiche parent

Stop, je réfléchis

Le feu tricolore pour ne plus agir trop vite

Pour qui ? Les enfants avec un TDAH du CP au collège.

? Pourquoi ça aide

L'enfant avec un TDAH agit souvent avant de réfléchir : il coupe la parole, répond trop vite, réagit au quart de tour. Ce n'est pas de l'impolitesse, c'est l'impulsivité, qui fait partie du trouble. Il a besoin d'un frein simple et toujours le même.

Le feu tricolore lui donne ce frein en 3 temps : rouge je m'arrête, orange je réfléchis, vert j'agis. Les situations de la page 2 permettent de s'entraîner à froid, avant d'utiliser le feu dans la vraie vie.

1 Comment l'utiliser

1. Explique les 3 couleurs avec la page 2.
2. Lisez une situation à la fois.
3. Il dit ce qu'il pourrait faire à l'orange, puis ce qu'il choisit au vert.
4. Dans la vraie vie, dis juste « Feu rouge ! » pour lui rappeler de s'arrêter.

★ Les astuces

- Une ou deux situations par jour suffisent.
- Invente des situations tirées de sa journée.
- Un petit feu dessiné sur sa trousse lui sert de rappel à l'école.
- Félicite chaque fois qu'il s'est arrêté au rouge, même brièvement.

Les DYS

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Stop, je réfléchis

Avant d'agir, je passe par les 3 couleurs



Je m'arrête

Je respire



Je réfléchis

Qu'est-ce que je peux faire ?



J'agis

Je choisis la meilleure idée

1. Mon frère prend mon jouet sans demander.
2. Je veux répondre mais la maîtresse parle encore.
3. J'ai perdu à un jeu de société.
4. On me dit d'arrêter les écrans.
5. Un copain se moque de mon dessin.
6. J'ai envie de courir dans le couloir de l'école.

Le TDA(h)

Parent sheet

Stop, I think

The traffic light so I stop acting too fast

Who is it for? Children with ADHD aged 6 to 15.

? Why it helps

A child with ADHD often acts before thinking: they interrupt, answer too fast, react instantly. It isn't rudeness, it's impulsivity, which is part of the disorder. They need a simple brake that's always the same.

The traffic light gives them this brake in 3 steps: red I stop, amber I think, green I act. The situations on page 2 let them practise calmly, before using the light in real life.

1 How to use it

1. Explain the 3 colours with page 2.
2. Read one situation at a time.
3. They say what they could do at amber, then what they choose at green.
4. In real life, just say « Red light! » to remind them to stop.

★ Tips

- One or two situations a day is enough.
- Make up situations from their day.
- A small traffic light drawn on their pencil case is a reminder at school.
- Praise them each time they stopped at red, even briefly.

Le TDA(h)

For the child

Stop, I think

Before acting, I go through the 3 colours



I stop

I breathe



I think

What can I do?



I act

I choose the best idea

1. My brother takes my toy without asking.
2. I want to answer but the teacher is still talking.
3. I lost at a board game.
4. I'm told to stop screens.
5. A friend makes fun of my drawing.
6. I feel like running in the school corridor.

Le TDA(h)

Ficha para padres

Stop, pienso

El semáforo para no actuar demasiado rápido

¿Para quién? Niños con TDAH de 6 a 15 años.

? Por qué ayuda

El niño con TDAH suele actuar antes de pensar: interrumpe, responde demasiado rápido, reacciona a la primera. No es mala educación, es la impulsividad, que forma parte del trastorno. Necesita un freno sencillo y siempre igual.

El semáforo le da ese freno en 3 tiempos: rojo me paro, ámbar pienso, verde actúo. Las situaciones de la página 2 permiten entrenarse en frío, antes de usar el semáforo en la vida real.

1 Cómo se usa

1. Explica los 3 colores con la página 2.
2. Leed una situación cada vez.
3. Dice lo que podría hacer en ámbar y luego lo que elige en verde.
4. En la vida real, di solo « ¡Semáforo rojo! » para recordarle que se pare.

★ Los trucos

- Una o dos situaciones al día son suficientes.
- Inventa situaciones sacadas de su día.
- Un pequeño semáforo dibujado en su estuche le sirve de recordatorio en el colegio.
- Felicítalo cada vez que se haya parado en rojo, aunque sea un momento.

Le TDA(h)

Para el niño

Stop, pienso

Antes de actuar, paso por los 3 colores



Me paro

Respiro



Pienso

¿Qué puedo hacer?



Actúo

Elijo la mejor idea

1. Mi hermano coge mi juguete sin pedirlo.
2. Quiero responder pero la maestra sigue hablando.
3. He perdido en un juego de mesa.
4. Me dicen que deje las pantallas.
5. Un amigo se burla de mi dibujo.
6. Tengo ganas de correr por el pasillo del colegio.

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

Stop, rifletto

Il semaforo per non agire troppo in fretta

Per chi? Bambini con ADHD dai 6 ai 15 anni.

? Perché aiuta

Il bambino con ADHD spesso agisce prima di riflettere: interrompe, risponde troppo in fretta, reagisce di getto. Non è maleducazione, è l'impulsività, che fa parte del disturbo. Ha bisogno di un freno semplice e sempre uguale.

Il semaforo gli dà questo freno in 3 tempi: rosso mi fermo, giallo rifletto, verde agisco. Le situazioni della pagina 2 permettono di allenarsi a freddo, prima di usare il semaforo nella vita reale.

1 Come usarla

1. Spiega i 3 colori con la pagina 2.
2. Leggete una situazione alla volta.
3. Dice cosa potrebbe fare al giallo, poi cosa sceglie al verde.
4. Nella vita reale, di' solo « Semaforo rosso! » per ricordargli di fermarsi.

★ I consigli

- Una o due situazioni al giorno bastano.
- Inventa situazioni prese dalla sua giornata.
- Un piccolo semaforo disegnato sull'astuccio gli fa da promemoria a scuola.
- Lodalo ogni volta che si è fermato al rosso, anche brevemente.

Le TDA(h)

Per il bambino

Stop, rifletto

Prima di agire, passo per i 3 colori



Mi fermo

Respiro



Rifletto

Cosa posso fare?



Agisco

Scelgo l'idea migliore

1. Mio fratello prende il mio gioco senza chiedere.
2. Voglio rispondere ma la maestra sta ancora parlando.
3. Ho perso a un gioco da tavolo.
4. Mi dicono di spegnere gli schermi.
5. Un amico prende in giro il mio disegno.
6. Ho voglia di correre nel corridoio della scuola.

Le TDA(h)

Elternblatt

Stopp, ich denke nach

Die Ampel, damit ich nicht mehr zu schnell handle

Für wen? Kinder mit ADHS von 6 bis 15 Jahren.

? Warum es hilft

Ein Kind mit ADHS handelt oft, bevor es nachdenkt: Es unterbricht, antwortet zu schnell, reagiert sofort. Das ist keine Unhöflichkeit, sondern Impulsivität, die zur Störung gehört. Es braucht eine einfache, immer gleiche Bremse.

Die Ampel gibt ihm diese Bremse in 3 Schritten: Rot, ich halte an, Gelb, ich denke nach, Grün, ich handle. Mit den Situationen auf Seite 2 übt es in Ruhe, bevor es die Ampel im Alltag nutzt.

1 So wird es benutzt

1. Erkläre die 3 Farben mit Seite 2.
2. Lest eine Situation nach der anderen.
3. Es sagt, was es bei Gelb tun könnte und was es bei Grün wählt.
4. Im Alltag sag einfach »Rote Ampel!«, damit es anhält.

★ Die Tipps

- Ein oder zwei Situationen pro Tag reichen.
- Erfinde Situationen aus seinem Tag.
- Eine kleine Ampel auf dem Mäppchen erinnert es in der Schule.
- Lobe es jedes Mal, wenn es bei Rot angehalten hat, auch nur kurz.

Les DYS

Le TDA(h)

Für das Kind

Stopp, ich denke nach

Bevor ich handle, gehe ich durch die 3 Farben



Ich halte an

Ich atme



Ich denke nach

Was kann ich tun?



Ich handle

Ich wähle die beste Idee

1. Mein Bruder nimmt mein Spielzeug, ohne zu fragen.
2. Ich will antworten, aber die Lehrerin spricht noch.
3. Ich habe ein Brettspiel verloren.
4. Man sagt mir, ich soll mit dem Bildschirm aufhören.
5. Ein Freund macht sich über mein Bild lustig.
6. Ich habe Lust, im Schulflur zu rennen.