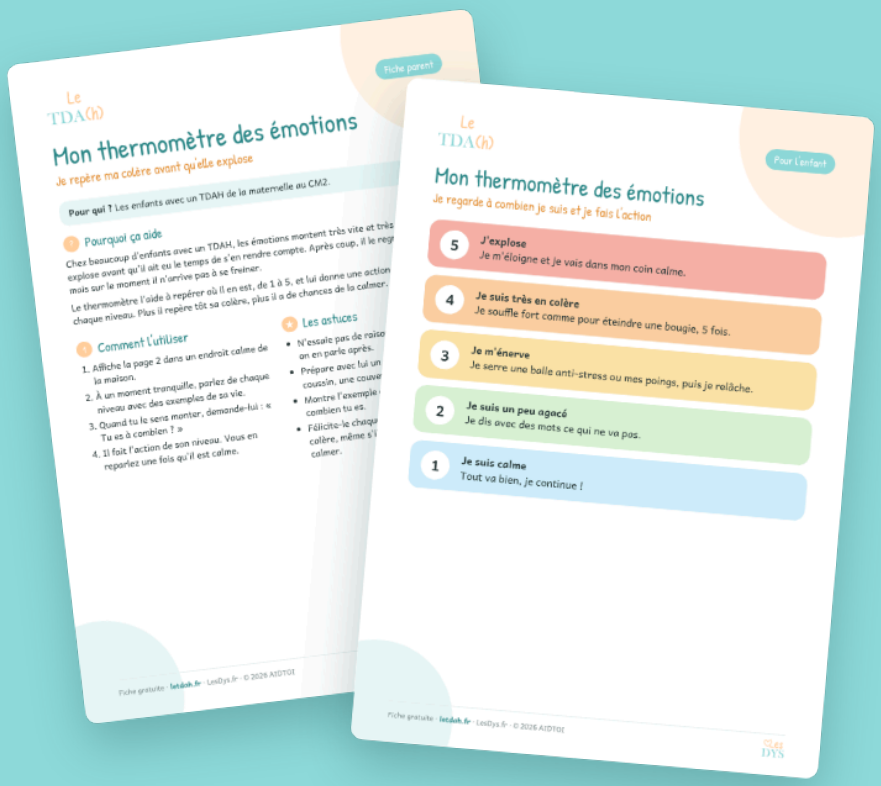
Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Mon thermomètre des émotions

Je repère ma colère avant qu'elle explose



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 thermomètre des émotions

Je repère ma colère avant qu'elle explose

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

? Pourquoi ça aide

Chez beaucoup d'enfants avec un TDAH, les émotions montent très vite et très fort. La colère explose avant qu'il ait eu le temps de s'en rendre compte. Après coup, il le regrette souvent, mais sur le moment il n'arrive pas à se freiner.

Le thermomètre l'aide à repérer où il en est, de 1 à 5, et lui donne une action simple pour chaque niveau. Plus il repère tôt sa colère, plus il a de chances de la calmer.

1 Comment l'utiliser

1. Affiche la page 2 dans un endroit calme de la maison.
2. À un moment tranquille, parlez de chaque niveau avec des exemples de sa vie.
3. Quand tu le sens monter, demande-lui : « Tu es à combien ? »
4. Il fait l'action de son niveau. Vous en reparlez une fois qu'il est calme.

★ Les astuces

- N'essaie pas de raisonner en pleine crise : on en parle après.
- Prépare avec lui un coin calme : un coussin, une couverture, un livre.
- Montre l'exemple en disant toi aussi à combien tu es.
- Félicite-le chaque fois qu'il repère sa colère, même s'il n'a pas réussi à la calmer.

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Mon thermomètre des émotions

Je regarde à combien je suis et je fais l'action

5 **J'explose**
Je m'éloigne et je vais dans mon coin calme.

4 **Je suis très en colère**
Je souffle fort comme pour éteindre une bougie, 5 fois.

3 **Je m'énerve**
Je serre une balle anti-stress ou mes poings, puis je relâche.

2 **Je suis un peu agacé**
Je dis avec des mots ce qui ne va pas.

1 **Je suis calme**
Tout va bien, je continue !

Les DYS

Le TDA(h)

Parent sheet

My emotions thermometer

I spot my anger before it explodes

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

? Why it helps

In many children with ADHD, emotions rise very fast and very strongly. Anger explodes before they've had time to notice it. Afterwards, they often regret it, but in the moment they can't hold back.

The thermometer helps them spot where they are, from 1 to 5, and gives a simple action for each level. The earlier they spot their anger, the better their chance of calming it.

1 How to use it

1. Put up page 2 in a quiet spot in the house.
2. At a calm moment, talk about each level with examples from their life.
3. When you feel it rising, ask: « What number are you on? »
4. They do the action for their level. Talk about it again once they're calm.

★ Tips

- Don't try to reason in the middle of a meltdown: talk about it afterwards.
- Set up a calm corner with them: a cushion, a blanket, a book.
- Lead by example by saying what number you're on too.
- Praise them each time they spot their anger, even if they didn't manage to calm it.

Le TDA(h)

For the child

My emotions thermometer

I check my number and do the action

5 **I explode**
I move away and go to my calm corner.

4 **I'm very angry**
I blow hard as if putting out a candle, 5 times.

3 **I'm getting worked up**
I squeeze a stress ball or my fists, then let go.

2 **I'm a bit annoyed**
I use words to say what's wrong.

1 **I'm calm**
All good, I carry on!

Les DYS

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mi termómetro de las emociones

Detecto mi enfado antes de que explote

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

? Por qué ayuda

En muchos niños con TDAH, las emociones suben muy rápido y muy fuerte. El enfado explota antes de que haya tenido tiempo de darse cuenta. Después suele arrepentirse, pero en el momento no consigue frenarse.

El termómetro le ayuda a ver en qué punto está, del 1 al 5, y le da una acción sencilla para cada nivel. Cuanto antes detecte su enfado, más posibilidades tiene de calmarlo.

1 Cómo se usa

1. Cuelga la página 2 en un lugar tranquilo de la casa.
2. En un momento tranquilo, hablad de cada nivel con ejemplos de su vida.
3. Cuando lo notes subir, pregúntale: « ¿En qué número estás? »
4. Hace la acción de su nivel. Volvéis a hablarlo cuando esté tranquilo.

★ Los trucos

- No intentes razonar en plena crisis: se habla después.
- Prepara con él un rincón tranquilo: un cojín, una manta, un libro.
- Da ejemplo diciendo tú también en qué número estás.
- Felicítalo cada vez que detecte su enfado, aunque no haya conseguido calmarlo.

Le TDA(h)

Para el niño

Mi termómetro de las emociones

Miro en qué número estoy y hago la acción

5 **Exploto**
Me alejo y voy a mi rincón tranquilo.

4 **Estoy muy enfadado**
Soplo fuerte como para apagar una vela, 5 veces.

3 **Me pongo nervioso**
Aprieto una pelota antiestrés o los puños y luego suelto.

2 **Estoy un poco molesto**
Digo con palabras lo que no va bien.

1 **Estoy tranquilo**
¡Todo va bien, sigo!

Les DYS

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

Il mio termometro delle emozioni

Riconosco la mia rabbia prima che esploda

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

? Perché aiuta

In molti bambini con ADHD, le emozioni salgono molto in fretta e molto forte. La rabbia esplode prima che abbia avuto il tempo di accorgersene. Dopo spesso se ne pente, ma sul momento non riesce a frenarsi.

Il termometro lo aiuta a capire a che punto è, da 1 a 5, e gli dà un'azione semplice per ogni livello. Prima riconosce la rabbia, più possibilità ha di calmarla.

1 Come usarla

1. Appendi la pagina 2 in un angolo tranquillo della casa.
2. In un momento tranquillo, parlate di ogni livello con esempi della sua vita.
3. Quando lo senti salire, chiedigli: « A che numero sei? »
4. Fa l'azione del suo livello. Ne riparlate quando è calmo.

★ I consigli

- Non cercare di ragionare in piena crisi: se ne parla dopo.
- Prepara con lui un angolo calmo: un cuscino, una coperta, un libro.
- Dai l'esempio dicendo anche tu a che numero sei.
- Lodalo ogni volta che riconosce la rabbia, anche se non è riuscito a calmarla.

Le TDA(h)

Per il bambino

Il mio termometro delle emozioni

Guardo a che numero sono e faccio l'azione

5 **Esplodo**
Mi allontano e vado nel mio angolo calmo.

4 **Sono molto arrabbiato**
Soffio forte come per spegnere una candela, 5 volte.

3 **Mi innervosisco**
Stringo una pallina antistress o i pugni, poi rilascio.

2 **Sono un po' infastidito**
Dico con le parole cosa non va.

1 **Sono calmo**
Va tutto bene, continuo!

Le TDA(h)

Elternblatt

Mein Gefühlsthermometer

Ich erkenne meine Wut, bevor sie explodiert

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

? Warum es hilft

Bei vielen Kindern mit ADHS steigen Gefühle sehr schnell und sehr stark. Die Wut explodiert, bevor das Kind es merkt. Hinterher tut es ihm oft leid, aber im Moment kann es sich nicht bremsen.

Das Thermometer hilft zu erkennen, wo es gerade steht, von 1 bis 5, und gibt für jede Stufe eine einfache Handlung. Je früher es seine Wut bemerkt, desto besser kann es sie beruhigen.

1 So wird es benutzt

1. Hänge Seite 2 an einem ruhigen Ort im Haus auf.
2. Sprecht in einem ruhigen Moment über jede Stufe, mit Beispielen aus seinem Leben.
3. Wenn du merkst, dass es hochkocht, frag: »Bei welcher Zahl bist du?«
4. Es macht die Handlung seiner Stufe. Sprecht darüber, wenn es ruhig ist.

★ Die Tipps

- Versuch nicht, mitten im Wutanfall zu argumentieren: Sprecht danach.
- Richte mit ihm eine Ruheecke ein: ein Kissen, eine Decke, ein Buch.
- Geh mit gutem Beispiel voran und sag auch du, bei welcher Zahl du bist.
- Lobe es jedes Mal, wenn es seine Wut erkennt, auch wenn es sie nicht beruhigen konnte.

Le TDA(h)

Für das Kind

Mein Gefühlsthermometer

Ich schaue, bei welcher Zahl ich bin, und mache die Handlung

5 **Ich explodiere**
Ich gehe weg in meine Ruheecke.

4 **Ich bin sehr wütend**
Ich puste kräftig, als würde ich eine Kerze auspusten, 5 Mal.

3 **Ich rege mich auf**
Ich drücke einen Knautschball oder meine Fäuste und lasse dann los.

2 **Ich bin ein bisschen genervt**
Ich sage mit Worten, was nicht stimmt.

1 **Ich bin ruhig**
Alles gut, ich mache weiter!

Les DYS