

Thérapie comportementale pour l'enfant d'âge préscolaire ayant un TDAH

Traitements pour l'enfant d'âge préscolaire ayant un TDAH

Les lignes directrices de l'American Academy of Pediatrics (AAP) sur le TDAH chez les enfants d'âge préscolaire indiquent que la thérapie comportementale devrait être la première ligne de traitement pour les enfants âgés de quatre et cinq ans. Toutefois, les lignes directrices précisent que si la thérapie comportementale n'est pas accessible, n'a pas fonctionné ou si les symptômes sont suffisamment graves pour que l'enfant ou la famille courent un risque de préjudice, la médication pourrait et devrait être envisagée.

Qu'est-ce que la thérapie comportementale ?

La thérapie comportementale est souvent interprétée à tort comme signifiant que l'enfant reçoit une thérapie pour l'aider à modifier son comportement, mais en réalité, la thérapie comportementale pour les enfants atteints du TDAH consiste à enseigner aux parents et aux autres adultes qui interagissent avec l'enfant des techniques spécialisées pour la gestion du comportement du TDAH. Les thérapies telles que la thérapie par le jeu ne se sont pas avérées efficaces pour les enfants atteints du TDAH. Lorsqu'ils sont informés sur la formation des parents, certains parents en déduisent à tort qu'on leur dit que leurs compétences parentales sont insuffisantes. Ces parents doivent être rassurés sur le fait que les enfants atteints du TDAH ont des problèmes à cause de leur trouble et non pas à cause d'une éducation parentale inefficace. Ces enfants ont besoin d'une éducation spécialisée et plus intensive que les autres enfants en raison de leurs déficiences.

Parentage

Avant d'adopter tout changement dans les pratiques parentales, il faut d'abord comprendre le comportement de l'enfant. Les enfants atteints du TDAH ne choisissent pas d'être difficiles, ce sont plutôt leurs déficiences ou leur handicap qui les empêchent de suivre les règles, de s'asseoir calmement, de réfléchir avant d'agir et, en général, de faire ce que les adultes veulent qu'ils fassent. Après cette compréhension est acquise par un parent, un changement fondamental devrait se produire dans la façon dont il interagit avec l'enfant. En tant qu'adultes qui interagissent avec un enfant atteint du TDAH, c'est à nous de modifier leur environnement et de leur fournir le niveau de soutien approprié dont ils ont besoin pour réussir.



École

L'âge et l'environnement préscolaires sont le moment et l'endroit parfaits pour reconnaître les déficiences du TDAH chez les enfants afin de commencer à les comprendre et à les soutenir. Retirer l'élève atteint d'un TDAH du préscolaire serait un mauvais service rendu aussi bien à l'enfant qu'au personnel de l'école. Le personnel devrait saisir l'occasion de s'informer sur le TDAH, car il est certain que d'autres enfants atteints des mêmes troubles croiseront leur chemin professionnel à l'avenir.

Gestion du comportement

La thérapie comportementale est la plus efficace si elle est suivie de manière aussi uniforme que possible entre la maison et l'école. Même avant un diagnostic de TDAH, on peut adopter des mesures de soutien et des stratégies comportementales, car ces techniques sont bénéfiques pour tous les enfants. La clé de la gestion du comportement du TDAH est la cohérence et l'immédiateté au moyen d'une communication claire, calme et positive. Les enfants atteints d'un TDAH sont souvent soumis à une abondance de gronderies, de réprimandes et d'interactions négatives avec les adultes et les autres enfants. Cette négativité constante a un impact considérable sur leur image de soi et leur bien-être.

Le TDAH est un trouble très individuel qui se manifeste de différentes manières, à travers une gamme de degrés de sévérité et généralement avec des troubles coexistants. Par conséquent, il est normal qu'il prenne un certain temps pour trouver un plan comportemental qui convient à votre enfant. Ce processus de trouver un plan adéquat peut exiger l'aide d'un expert dans le domaine du TDAH. Toutefois, voici quelques principes et techniques comportementaux pour l'enfant ayant un TDAH qui souvent fonctionnent à la maison et à l'école.

Techniques pour la gestion du comportement à la maison et à l'école

- ✓ Établir un nombre limité de règles qui se concentrent sur quelques concepts simples et précis. Par exemple : nous ne faisons pas de mal aux gens, nous restons en sécurité.
- ✓ Maintenir une structure et établir des routines cohérentes : La cohérence aide à la formation d'habitudes qui diminuent la charge sur les capacités de la fonction exécutive.
- ✓ Prêter attention à l'enfant lorsqu'il fait ce que vous voulez qu'il fasse ; Ignorer les comportements nuisibles ou minimiser vos interactions avec eux.
- ✓ Utiliser des renforcements positifs comme des félicitations ou de petites récompenses. Par exemple : lui donner du temps supplémentaire pour faire une activité qu'il aime, un autocollant ou une étoile, ou des points vers une récompense plus conséquente lorsque l'enfant fait ce que vous voulez qu'il fasse.

- ✓ Donner un feedback positif de manière très précise immédiatement lorsque son comportement est approprié afin que l'enfant sache exactement ce qu'il a fait de bien.
- ✓ Donner des instructions brèves, simples et sans trop d'étapes en lui informant de ce que vous voulez qu'il fasse sans se concentrer sur ce que vous ne voulez pas qu'il fasse. Demander à l'enfant de vous faire un rapport lorsqu'il a terminé la première ou les deux premières étapes afin que vous puissiez le féliciter et lui présenter ensuite la prochaine étape ou les deux suivantes de la séquence.
- ✓ Fournir des indications visuelles, telles que des tableaux avec des images, comme aide-mémoire.
- ✓ Limiter les distractions.
- ✓ Être proactif : anticiper les moments et les situations où son autorégulation sera mise à mal et prévoir des mesures d'accommodement et des stratégies pour l'aider à y faire face.
- ✓ Faire le coaching social avec les parents/enseignants pour aider l'enfant à acquérir et à pratiquer des compétences sociales.