

DÉFI

Renforcer les compétences de la vie quotidienne.

EXPLICATION

Le sentiment constant d'être différent, la frustration quotidienne ou l'incapacité de comprendre les nuances de la vie sociale (les dyspraxiques sont souvent isolés) peuvent donner lieu à ce qui semble être un comportement perturbateur et négatif. Particulièrement pour les jeunes adolescents qui éprouvent beaucoup de difficultés associées à la dyspraxie (par exemple ils se comparent défavorablement à leurs collègues, se sentent invisibles...), il est difficile de participer à certaines activités à forte valeur sociale.

ADAPTATION

L'une des causes de frustration sont les difficultés de communication : ne pas savoir quoi dire, se sentir anxieux d'exprimer ses sentiments et ses besoins et le manque général de confiance en soi. Ceci peut s'appliquer à tous les élèves (dyspraxique ou non). Voici des actions utiles à mettre en place :

Aider les élèves dans le processus de compréhension de leurs propres sentiments. Aider les enfants à reconnaître et à identifier leurs émotions est la première étape pour les aider à gérer leurs émotions. En classe ou en groupe, vous pouvez travailler à partir de l'outil de la "liste des sentiments", qui est un ensemble de mots ou de phrases qui peuvent être utilisés pour parler d'émotions difficiles et de sensations physiques. Une telle liste peut inclure des mots tels que "triste", "confus", "impatient" ou "nerveux" et une description des sensations dans différentes parties du corps telles que "douleur", "mains", "tremblements", "sueur", "cœur". Il s'agit d'inclure également certains sentiments positifs.

Vous pouvez préparer une liste de différentes situations dont vous discuterez avec les élèves tout en leur demandant de faire le lien avec des situations telles que : être dans un lieu public, faire une présentation devant la classe, passer un contrôle, parler avec une nouvelle personne. Rappelez-vous que, peu importe ce que dit un enfant, il est crucial d'écouter activement et de garder les lignes de communication ouvertes. Gérer cette activité comme une activité de groupe les aide aussi à voir des similitudes avec leurs pairs.

Établir des règles claires sur le comportement et la communication en classe (ou à la maison si vous êtes parent d'un enfant dyspraxique). Il est fortement recommandé d'impliquer les jeunes dans l'établissement des règles. Cela signifie que s'ils les enfreignent, vous pouvez leur rappeler qu'ils ont aidé à établir des règles et qu'ils les ont acceptées. En même temps, essayez également de travailler sur les conséquences ensemble lorsque les règles convenues sont enfreintes.