

Appuyer les élèves sensibles au bruit



Permettez à l'élève sensible au bruit de porter un casque d'écoute ou des oreillettes pour atténuer le bruit ambiant, que les écouteurs soient reliés ou non à un appareil électronique.

Assoyez l'élève à proximité d'un ventilateur portatif créant un bruit blanc.

Planifiez avec soin le cours de musique ou d'éducation physique ainsi que les assemblées au gymnase. Offrez la possibilité à l'élève sensible au bruit de s'asseoir près de la porte ou de sortir brièvement.

Signalez les transitions à l'aide de sons non stridents. Utilisez un bâton de pluie ou éteignez et allumez les lumières.

Aménagez dans la classe un endroit calme où l'élève pourra se rendre pour obtenir quelques minutes de répit.

Le coin-détente offre un environnement calmant et apaisant en salle de classe.

- L'élève pourra se rendre au coin-détente lorsqu'il ressentira le besoin de prendre un peu de recul de l'environnement chargé ou bruyant de la classe.
- Expliquez à l'élève que le coin-détente est l'endroit où aller lorsqu'il se sent mal à l'aise ou frustré et qu'il a besoin de retrouver son calme.
- Au besoin, utilisez une minuterie pour fixer la durée des pauses (par exemple, 5 minutes).
- Aménagez le coin-détente avec un éclairage tamisé, un fauteuil poire, des coussins ou des tapis. L'élève pourrait y écouter de la musique calmante ou des livres audio. Procurez-vous une petite tente IKEA ou un fauteuil en forme de coquille d'œuf pour meubler cette zone.
- Le coin-détente se prête bien aux travaux scolaires et à la lecture. L'élève pourrait en profiter pour donner des câlins à des toutous ou pour s'asseoir avec des objets lestés sur les genoux ou le dos.
- Assurez-vous que le matériel est sécuritaire, puisque l'enfant s'y trouvera seul. Choisissez des appareils à piles plutôt que des appareils branchés à une prise électrique.
- Cette zone favorise la régulation émotionnelle. Si l'élève ressent de la frustration en exécutant une tâche à son pupitre, il pourrait s'installer dans le coin-détente, un environnement plus propice à la détente et à la concentration.

Adapté de : <https://sites.google.com/view/theotclassroom/sensory-regulation/classroom-environment>