

LES ROUTINES DU SOIR

en famille...



POURQUOI ?

Les routines du soir



Efficacité

Prévisibilité

Climat familial

Confiance en soi

Sentiment de compétence

Sentiment de sécurité



AUTONOMIE



10 trucs et astuces



Planifiez votre routine

Réfléchissez à la façon dont vous voulez que cela se passe et établissez vos priorités.

1

Fixez des repères de temps

Par exemple, illustrez l'heure d'arrivée à la maison, déterminez l'heure du coucher ou précisez la durée maximale du repas ou du temps d'écran.



3



Misez sur la simplicité

Évitez de mettre trop d'images. Restez centré sur l'essentiel.

4 

Utilisez un outil visuel

Une image vaut mille mots surtout lorsqu'un enfant est fatigué ou agité.



Impliquez votre enfant

Votre enfant collaborera mieux s'il se sent impliqué. Présentez-lui l'outil visuel et discutez-en avec lui.

10 trucs et astuces (suite)



Soulignez les efforts, aussi petits soient-ils

Certains enfants auront besoin de plus de temps pour réaliser leur routine de façon autonome. Demeurez attentifs à leurs efforts et non au résultat final.



Soyez constant!

Félicitez votre enfant!



Ce qui peut vous sembler simple ne l'est peut-être pas pour votre enfant!



Encouragez et offrez votre aide!

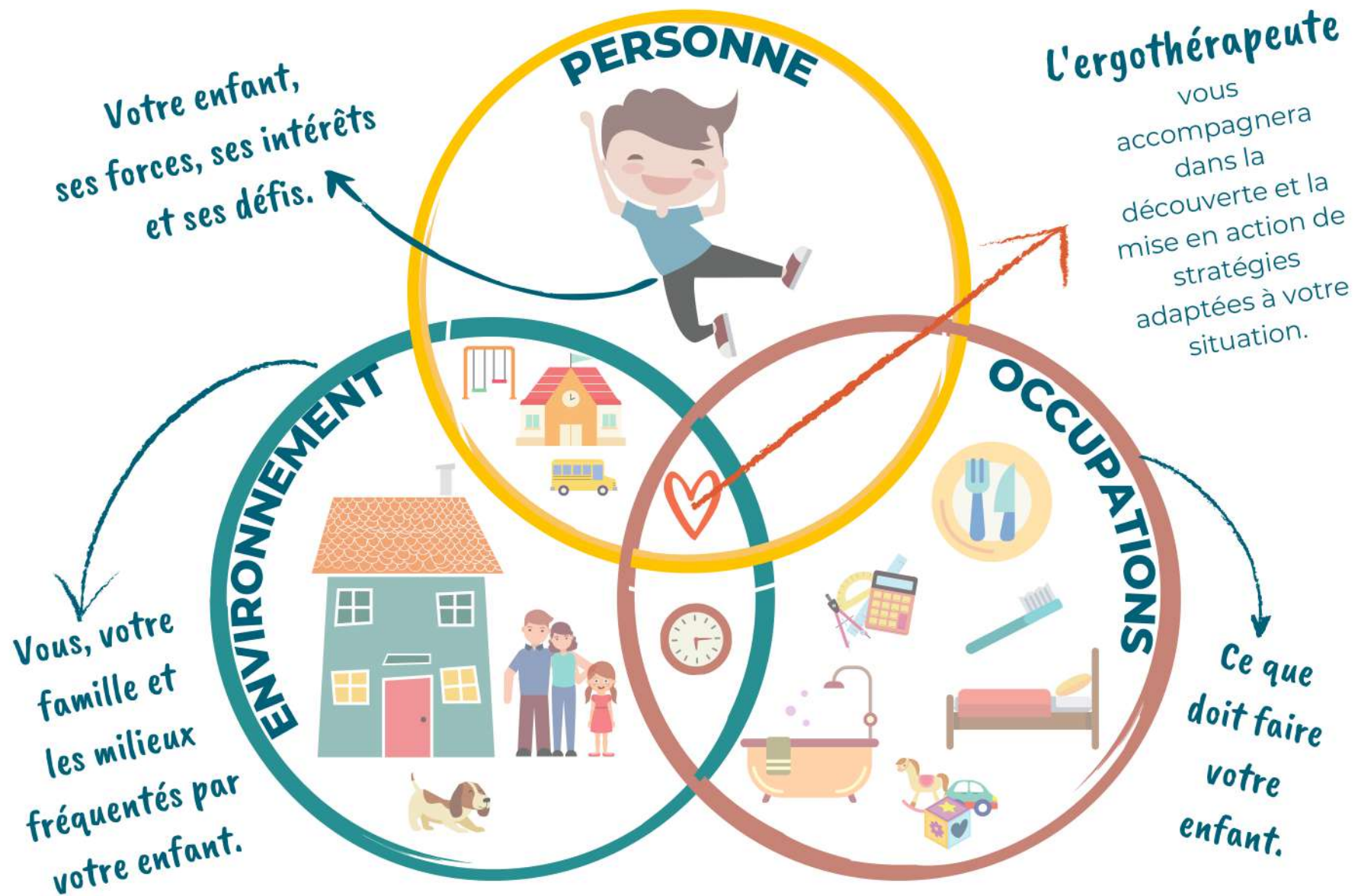
Encouragez votre enfant lorsqu'il rencontre une difficulté et aidez-le à la surmonter.



Cultivez le plaisir d'être ensemble!



Un truc de plus? L'ergothérapie!





Ma routine du soir

À faire seul ou en famille!



1 Assemblez la ligne du temps. 16h 17h 18h 19h 20h



2

Découpez les images qui correspondent aux *GRANDES ÉTAPES* de votre routine.

3

Assemblez l'outil visuel en plaçant les images sur la ligne du temps.

4

Affichez bien en vue.

5

Encouragez et félicitez votre enfant dès qu'il fait des efforts pour participer à la routine établie.



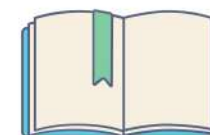
16h

17h

18h

19h

20h





Imprimez-moi et affichez-moi dans un espace visible de tous !

16h

17h

18h



19h

20h

21h



Mes pictos!



Retour à la maison



Devoirs



Souper



Jouer



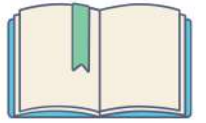
Tablette



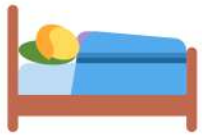
Se laver



Brosser les dents



Lecture



Se coucher



Dormir



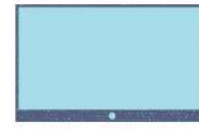
Dehors



Collation



Se laver



Télévision



Cuisiner



Laver le visage



Moments en famille



Jeux avec amis



Pyjama



Jeux de société



Laver les mains



Relaxation



Médicaments



Jeux vidéos



Sport



Câlins



Bise



Dessert

J'ai besoin d'un coup de main?

www.laboussolefamiliale.com

Merci à Camille Brière, stagiaire en ergothérapie, pour la précieuse collaboration à la conception de cet outil.

NOUS AIDONS LES PARENTS À AIDER LEURS ENFANTS

Grâce à des services en ligne personnalisés, nos ergothérapeutes vous accompagnent dans la recherche de solutions adaptées à votre situation afin d'améliorer le fonctionnement et le développement de votre enfant.



CONDITIONS D'UTILISATION ET DROITS D'AUTEUR

Ce produit est protégé par les droits d'auteur. Il est destiné à une utilisation personnelle ou professionnelle. Vous pouvez l'utiliser avec vos enfants, vos élèves ou vos clients. Toutefois, vous ne pouvez pas le modifier ou le copier dans le but de vous l'approprier ou d'inscrire votre nom dessus.



COMMENT PARTAGER CE DOCUMENT

Merci de ne pas distribuer ce matériel à vos collègues et amis. Si vous souhaitez le partager, vous pouvez le faire en les dirigeant vers notre site internet ou notre communauté. Vous permettrez ainsi à d'autres de découvrir des ressources qui pourraient leur être utiles.

www.laboussolefamiliale.com/boutique



COMMENT CONSULTER UNE DE NOS ERGOTHÉRAPEUTES

Obtenez un PREMIER RENDEZ-VOUS GRATUIT pour discuter avec une de nos ergothérapeutes. Vous saurez ainsi si nos services peuvent vous convenir.

www.laboussolefamiliale.com/prendre-un-rendez-vous-gratuit/

Pour aller plus loin



INFOLETTRE



SITE INTERNET



YOUTUBE



FACEBOOK

www.laboussolefamiliale.com

ergo@laboussolefamiliale.com