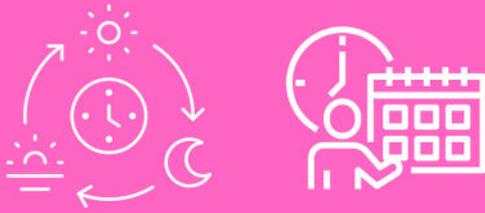


Structure & Routine

En mettant en place des routines adaptées à l'âge et aux besoins de vos enfants, vous pouvez les aider à développer des compétences en matière d'organisation, de gestion du temps et d'autonomie tout en créant un environnement sécurisant et prévisible pour leur croissance. L'inconnu et les changements sont à contrario, anxiogènes pour tous, en particulier les plus jeunes.



Apportez de la structure dans le quotidien

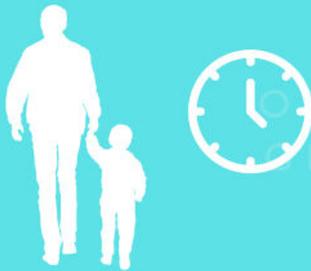
Les habitudes peuvent jouer un rôle important dans la gestion de l'anxiété en fournissant un sens de la prévisibilité, de la structure et de la sécurité. La routine crée un cadre temporel et comportemental prévisible.



Utilisez un planning visible de tous

Partagez un calendrier type planning visible de tous et compréhensible par tous. Notez les temps scolaires et activités de chacun.

Pour les plus jeunes, des tableaux de routine avec des images peuvent être utiles pour montrer les étapes à suivre.



Maintenez une routine

Veillez à ce que la routine inclue une variété d'activités, notamment l'apprentissage, l'exercice, le temps libre et les responsabilités domestiques. La cohérence est la clé pour établir des habitudes durables. Essayez de maintenir la routine autant que possible.



Préparez les changements & transitions

Changer de rythme ou d'activité peut être compliqué. Rappelez régulièrement, le déroulé de la semaine afin d'ancrer les enfants dans le quotidien.

Périodiquement, reconsidérez la routine et ajustez en fonction des besoins. Ce qui fonctionnait à un moment donné peut ne plus être approprié à mesure que l'enfant grandit.

Emilie Salieges

Orthopédagogue - Graphothérapeute

Résidence Les Primevères - 12 rue Jean Cocteau 33200 Bordeaux

06.75.03.44.51 - e.salieges@bordeaux-orthopedagogue.fr - www.bordeaux-orthopedagogue.fr