Adopter une routine

La routine, pourquoi ?

Ce sera votre meilleur allié durant cette période d'isolement; il a été prouvé qu'une routine permet de :

- ✓ Diminuer le niveau d'anxiété chez l'enfant
- ✓ Favoriser la transition lors du retour à l'école.
- ✓ Instaure un sentiment de confiance et de sécurité chez l'enfant
- ✓ Permet de développer l'autonomie de l'enfant et l'aide à se repérer dans le temps

https://aidersonenfant.com/la-routine-la-fin-des-crises-et-des-negociations/

Que faire ?

Adopter une routine pour les activités qui se répètent quotidiennement!

Voici quelques exemples :

- Le lever et le coucher : soins corporels, s'habiller, se déshabiller, etc…
- Lors des repas : mettre la table, mettre son assiette dans l'évier, etc…
- La sieste
- Les tâches pour aider à la maison

Attention, qui dit routine, dit aussi, des moments de jeux et de relaxation!

Ressources utiles
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=importance-routine-enfant
https://aidersonenfant.com/la-routine-la-fin-des-crises-et-des-negociations/
https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1671136/coronavirus-covid-enfants-angoisse-peur-inquietude-sante-mentale

Le Service d'Adaptation Scolaire du collège Stanislas
Noelle MARSH - Majorie DUFORT-CUCCIOLETTA – Judith CIOSI