

La routine

- Aide-mémoire -



Pourquoi instaurer une routine?

L'établissement de routines claires et constantes peut vous aider à garder l'harmonie dans votre famille. Les routines facilitent la collaboration des enfants et diminuent les sources de disputes et l'utilisation de la discipline. Elles permettent de gagner du temps et de développer l'autonomie des enfants, tout en alimentant leur sentiment de sécurité.

Comment instaurer une routine?

1. **Avec votre enfant**, identifiez les **actions** qu'il accomplira lors de la routine. Ayez des attentes **réalistes** face aux capacités de votre enfant.
2. Établissez l'**ordre** dans lequel les actions seront accomplies et planifiez le temps à consacrer pour chacune d'elles.
3. Utilisez des **images** pour illustrer les différentes actions à faire lors de la routine. En un seul coup d'œil, votre enfant saura ce qu'il doit faire.
4. À l'intérieur d'un tableau, rassemblez, dans l'ordre, les différentes actions que votre enfant devra faire lors de la routine. Affichez le tableau de routine dans un **endroit visible** de la maison.
5. Au début, **accompagnez votre enfant**. Annoncez le début de la routine et suivez-le dans ses tâches. Ex. : « Dans 5 minutes, ce sera le temps de commencer tes devoirs ». Votre enfant appliquera éventuellement cette routine de manière autonome.
6. Appliquez la routine de manière **constante** et n'en dérogez pas.
7. **Félicitez** votre enfant à la fin de la routine afin de le motiver.



Gardez du temps dans la routine pour jouer avec votre enfant. Ce temps spécial développera votre complicité et vous aidera à instaurer une discipline à la maison.

À quel moment puis-je instaurer une routine?

- ✓ Au lever
- ✓ Au retour de l'école
- ✓ Lors des repas
- ✓ Pendant la période de devoirs
- ✓ À l'heure du bain
- ✓ Au coucher
- ✓ etc.

Les pages suivantes vous proposent des idées de routines et des canevas à compléter. Découpez les tâches de manière à ce que votre enfant puisse les déplacer sur son tableau au fur et à mesure qu'elles seront accomplies. Ajustez les tâches en fonction des besoins de votre enfant.



MA ROUTINE DU MATIN



À FAIRE



FAIT



1

Faire mon lit



2

Déjeuner



3

Brosser mes
dents



4

M'habiller



5

Partir pour
l'école





MA ROUTINE DU MATIN



À FAIRE



FAIT



1

2

3

4

5



MA ROUTINE DU SOIR



À FAIRE



FAIT



1

Me laver



2

Mettre mon
pyjama



3

Brosser mes
dents



4

Histoire



5

Dodo





MA ROUTINE DU SOIR



À FAIRE



FAIT



1

2

3

4

5



MA ROUTINE AU RETOUR DE L'ÉCOLE



À FAIRE



FAIT



1

Vider ma
boîte à lunch



2

Laver mes
mains



3

Collation



4

Devoirs



5

Temps de
télévision





MA ROUTINE AU RETOUR DE L'ÉCOLE



À FAIRE



FAIT



1

2

3

4

5

MA ROUTINE



À FAIRE



FAIT



1

2

3

4

5



