

Vous arrive-t-il certains matins d'avoir envie de baisser la tête et de pleurer avant 8h ? Sortez-vous souvent de chez vous stressé et en colère ? Les matins peuvent être difficiles pour les parents. Préparer toute la famille à sortir n'est pas une tâche facile ! Il est important de reconnaître que votre routine du matin sert de fondation au reste de la journée. Vous pouvez créer une routine matinale qui non seulement vous aidera à commencer votre journée plus en douceur, mais qui en plus apprendra à votre enfant les compétences importantes dont il a besoin pour gagner plus d'indépendance et de confiance. Une routine matinale peut également réduire les comportements difficiles tels que les cris, les pleurs et les crises de colère, et soutenir des interactions plus positives.



Suggestions pour les familles

Utilisez un horaire visuel pour montrer à votre enfant les étapes de sa routine du matin. L'horaire visuel peut l'aider à comprendre ce qu'on attend de lui lors de la routine du matin. Afin d'en savoir plus sur la façon de créer un horaire visuel, rendez-vous sur challengingbehavior.org et tapez « horaires visuels » dans la boîte de recherche située en haut à droite de l'écran.

Si votre enfant a du mal à se lever le matin, il se peut que ce soit parce qu'il ne dort pas assez la nuit. Établissez une heure de coucher régulière et respectez-la. Lorsque l'heure de coucher d'un enfant change, cela rend le réveil plus difficile le matin. Pour plus d'informations sur les routines du dodo, rendez-vous sur challengingbehavior.org et tapez « routines du coucher » dans la boîte de recherche en haut à droite de l'écran.

Planifiez à l'avance. Utilisez votre routine du dodo pour préparer la prochaine journée ensemble.

- Sortez les vêtements que votre enfant veut porter.
- Faites son sac.
- Discutez de la routine du matin, montrez-lui des images et parlez de la journée à venir.

Donnez à votre enfant des responsabilités sur sa routine matinale en lui offrant des choix raisonnables. Par exemple :

« D'abord, habille-toi. Ensuite, tu as un choix ! Veux-tu des céréales ou des crêpes pour le déjeuner ? »

Utilisez votre routine matinale pour développer votre relation. Des moments pour lire, se laver ou se faire de câlins vont aider votre enfant à se sentir aimé et calme lorsqu'il commence les tâches de sa journée.

Encouragez votre enfant. Lorsque votre enfant finit une tâche et respecte la routine, offrez des encouragements positifs et spécifiques. Par exemple, dites : « Bravo ! Tu t'es levé et tu t'es habillé tout seul ! Maintenant on va avoir quelques minutes pour jouer avec les trains. Quelle belle façon de commencer la journée ! »

Entraînez-vous au centre d'apprentissage et de garde

Les éducatrices utilisent les routines afin de fournir une structure prévisible à la journée de votre enfant. Lorsqu'un enfant comprend ce qu'il doit faire et ce qui va se passer par la suite, il se sent plus apte à suivre les règles et à participer. S'il est possible que les activités spécifiques dans la salle de jeu changent, la routine elle-même ne change pas. Par exemple, si les activités artistiques sont toujours disponibles pendant le temps libre au centre, les matériaux artistiques peuvent varier. Les enfants peuvent avoir envie d'essayer de nouvelles activités parce qu'ils sont confiants et à l'aise avec la routine.

L'essentiel

La routine du matin est une occasion quotidienne pour vous de construire et de cultiver une relation positive avec votre enfant. Lorsque vous suivez une routine matinale répétitive, vous permettez à votre enfant de pratiquer des compétences importantes telles que de s'habiller, de se laver, de se coiffer et vous lui donnez un sentiment de confiance et de succès. Une routine matinale calme et pleine d'amour établit le ton pour toute la journée pour vous et votre enfant.

