

ORGANISER LE QUOTIDIEN

Savoir comment se déroulera la journée est sécurisant pour votre enfant de 2 à 5 ans.

Votre rôle est d'établir des routines.



**Avec des routines,
votre enfant :**

vit moins
de stress

devient plus
autonome

apprend
ce qu'il
doit faire

développe
de la fierté

apprend
de bonnes
habitudes
de vie



**Faire participer votre
enfant aux tâches**

**2-3
ans**

« Je range le lait dans le réfrigérateur et tu mets les pommes dans le panier. »
« Je plie les serviettes, et toi les débarbouillettes. »



**3-4
ans**

« Je plie les chandails et tu les ranges dans le tiroir. »
« Je sors les assiettes et tu nettoies la table. »



**4-5
ans**

« Je mets les bols sur la table et tu verses les céréales dedans. » « Je mets les draps et tu mets les oreillers dans leurs taies. »



**Gardez du temps libre dans la
journée pour votre famille et vous!**



Comment mettre en place des routines ?

Choisissez des routines simples

pour certains moments de la journée (matin, heure des repas, dodo).

Identifiez les actions à faire

déjeuner, se brosser les dents, s'habiller...



Répétez les routines tous les jours

« On commence la routine du dodo. Viens prendre ton bain et après on mettra ton pyjama. »

Encouragez votre enfant

« Bravo, tu as pensé à ranger tes jouets avant le dodo. »



Affichez ces actions en images

Rendez les routines amusantes

Faites la course :
« Le premier tout habillé ! »

Permettez-vous de changer la routine à l'occasion!

Dites à votre enfant que c'est une journée spéciale : « On se couche un peu plus tard ! »

Moi, parent...



Quelles sont les routines de ma famille ?

Qu'est-ce qui m'aide à m'organiser ?

Qu'est-ce qui complique ma routine ?

