

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

FICHE hebdomadaire N°1#

Aide à l'organisation de la vie quotidienne avec un enfant d'âge pré-scolaire (maternelle, CP)

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

AFFICHEZ UN PLANNING VISUEL

1# Affichez un **planning** à un endroit stratégique de votre maison de façon à ce que l'enfant puisse le consulter. Lorsque vous le sentez prêt, vous pouvez utiliser des **routines** pour l'aider à développer sa capacité d'autonomie.

ACTIVITES SCOLAIRES ET LOISIRS

2# Déterminez le moment des devoirs en fonction de votre organisation au quotidien. Sachez, toutefois que les enfants sont plus disponibles dans la matinée.

3# La durée du travail dépend de l'âge de votre enfant. La durée maximale de temps de travail scolaire est de **2 à 3h maximum/jour**.

4# Pour l'encourager à terminer, vous pouvez établir une **feuille de route** et cocher les activités les unes après les autres. Utilisez la «Technique du sandwich» en commençant par une tâche facile, poursuivez par une autre moins appréciée puis terminez par la plus motivante !

5# Pour un jeune enfant qui a besoin d'explorer l'environnement à son rythme, vous pouvez prévoir deux à trois activités guidées par jour

(exemple : peinture le matin et pâtisserie l'après-midi) ponctuées par des activités autonomes et/ou des petits temps de repos.

6# En effet, n'oubliez pas d'aménager **des pauses**. Le temps de concentration des jeunes enfants est encore réduit (*24 minutes en moyenne au CP*). Un **time timer** peut vous être d'une grande aide.

Si le travail du jour n'est pas réalisé en intégralité, ce n'est pas grave, **déculpabilisez ! L'essentiel** est que vous et votre enfant puissiez tenir sur la durée, sans s'épuiser et dans climat serein pour la famille !! Vous pouvez noter sur la **feuille de route** de revenir sur cette activité plus tard.

FELICITEZ VOTRE ENFANT, MOTIVEZ-LE !

7# Félicitez votre enfant pour ses efforts et sa concentration ou sur un exercice fait, ... Ne pas attendre que ce soit parfait pour donner des compliments !

Si votre enfant aime relever des défis, vous pouvez lui demander de réaliser une activité dans un temps donné.

GARDEZ VOTRE SELF-CONTROL

8# Mettez en place une **fiche d'auto-évaluation du comportement** en valorisant les comportements adaptés.

Ignorez seulement les comportements destinés à attirer votre attention (plainte, chuchotement, pleurnichage, rêvasserie).

NE JAMAIS ignorer des comportements destructeurs ou agressifs.

9# En prévention d'épisodes de colère, trouver un endroit de **retour au calme** (hors de votre champ de vision si possible).

Attendez que votre enfant soit revenu au calme pour reprendre l'épisode avec lui.

10# Une **échelle de l'humeur**, comme celle proposée en *page 3*, pourra vous être utile parfois.

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons optés pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Vous trouverez un **planning à imprimer** (*cf dernière feuille*) pour le faire, dans la mesure du possible tous les jours de la semaine avec votre enfant. Cela lui permet de développer sa notion du temps. Pour le week end ou le mercredi, vous pouvez établir ensemble un **planning version auditive (playlist musical)** :

<https://open.spotify.com/user/petitbateau>

Au moment des devoirs, utilisez un **Time Timer visuel** en **téléchargement gratuit** : <https://papapositive.fr/application-des-timer-pour-mieux-sorganiser-en-famille-et-faciliter-lautonomie-des-enfants/>

Vous pouvez également établir sur une feuille libre une **feuille de route** présentant les activités et leur chronologie. Pour éveiller la curiosité des enfants, vous pouvez aussi décider d'écrire les activités sur des petits bouts de papier qu'il viendra déposer dans une boîte lorsqu'elles sont terminées ou bien les présenter sous forme de check-list qu'il viendra cocher au fur et à mesure de son avancement. A la place des petits bouts de papier, vous pouvez utiliser des objets correspondants à l'activité (stylo, gomme, pinceau, pâte à modeler...).



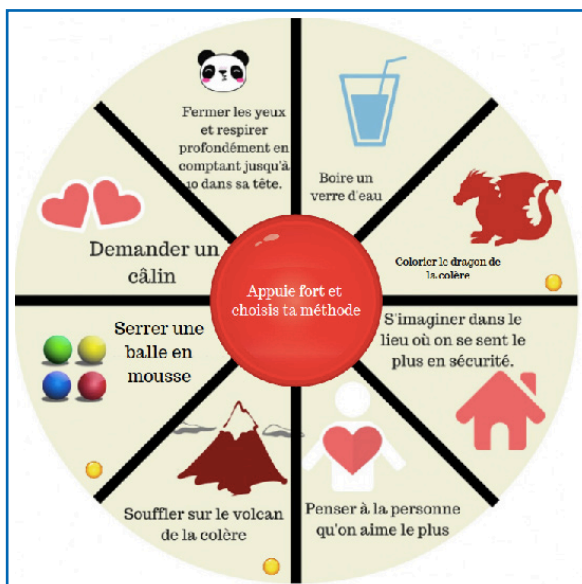
Planche de jetons à distribuer un par un si l'enfant reste bien assis et bien concentré. "Prévoyez une boîte pour y déposer les jetons afin que ceux-ci ne le distraient pas.



Au bout de 3 jetons, vous pouvez faire gagner une récompense à votre enfant grâce à une «banque des privilèges» comme celle présentée ci-dessous :

 un bain moussant	 un massage des pieds
 une séance de chatouille avec maman	 une séance de bagarre pour rire avec papa
 une histoire à lire à deux	 un cd à écouter à deux
 une partie de jeu des 7 familles le prochain week-end	 une balade en tête à tête avec papa ou maman
	

En prévision d'épisodes de colère, prévoyez un **coin calme** qui permettra à l'enfant de se ressourcer et de reprendre son calme. Dans le coin calme, vous pouvez prévoir des stratégies de détente comme sur la roue à droite (fermer les yeux et respirer, boire un verre d'eau...). Une fois que votre enfant a retrouvé son calme, vous pouvez revenir sur son émotion grâce à un **thermomètre de l'humeur** et proposer des idées pour améliorer son humeur (repos, activité motivante, chiffonner des feuilles, pleurer, serrer mon doudou...)





AUJOURD'HUI NOUS SOMMES LE...

Three empty boxes for writing the day of the week: a large red box, a small yellow box, and a medium green box.

LA MÉTÉO

An empty square box for drawing the weather.

MATIN

MIDI

APRÈS-MIDI

SOIR



lundi mardi mercredi
 jeudi vendredi samedi
 dimanche mars avril mai

1 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31



SE LAVER PUZZLE DESSIN/PEINTURE SIESTE

ÉCOLE À LA MAISON JEU DE SOCIÉTÉ DESSIN/PEINTURE

ÉCOLE À LA MAISON ACTIVITÉS MANUELLES RÉCRÉ

RANGER SA CHAMBRE ACTIVITÉS MANUELLES RÉCRÉ

METTRE LA TABLE TEMPS CALME DESSIN ANIMÉ

METTRE LA TABLE TEMPS CALME DESSIN ANIMÉ

CUISINER LIRE ÉCOUTER UNE HISTOIRE GYM

CUISINER LIRE ÉCOUTER DE LA MUSIQUE GYM