

# Routines for Children

## Les routines pour les enfants



### Les routines pour les enfants

Trouver une routine qui fonctionne bien pour votre famille est l'une des meilleures compétences que les parents peuvent apprendre et maîtriser pendant leur parcours parental. Depuis l'arrivée de COVID-19, ces routines autrefois bien établies ont toutes semblées disparaître du jour au lendemain alors que l'école et les garderies fermaient et que beaucoup d'entre nous se sont retrouvés à travailler à domicile.

Les routines quotidiennes aident nos enfants à se sentir en sécurité et en contrôle, car ils leur permettent de comprendre à quoi ils peuvent s'attendre chaque jour. Les routines aident nos enfants à maîtriser la capacité de passer d'une activité à une autre, une compétence aussi importante que d'apprendre à imprimer votre nom! Pour certaines familles, l'absence de routine a également été un changement positif. Fini le réveil tôt le matin des enfants qui ne sont pas toujours agréable à cette heure, et la course de fin de soirée au magasin à la recherche de nourriture pour le dîner des enfants semble être une chose du passé.

Que vous manquiez votre ancienne routine ou que vous espériez en améliorer ou en établir une nouvelle, voici quelques conseils qui, espérons-le, rendront le retour à la « normale » un peu plus facile et moins stressant :

- Routine matinale - Commencez votre journée à la même heure chaque jour. Faites une liste que les enfants doivent suivre après leur lever et affichez-la au point de départ le plus populaire de la journée, la salle de bain. Incluez les tâches à faire le matin, comme se brosser les dents, se laver le visage, se peigner les cheveux, s'habiller et prendre le petit déjeuner.
- L'enseignement ou une garderie à domicile pendant COVID-19 - Bien que beaucoup d'entre nous ne retournent pas aux routines matinales de l'école pour le reste de cette année scolaire, et nos garderies restent fermées en raison de restrictions provinciales, il est important pour tout le monde de poursuivre les routines, en particulier les parents, qui assument maintenant les rôles d'enseignants et de gardiens à temps plein.

Faites de votre mieux pour respecter les horaires que vous suiviez avant la mise en place de la distanciation sociale et des restrictions. Ce pourrait aussi être une bonne idée de mettre une affiche de l'école ou de la garderie à la maison dans la cuisine ou dans la zone familiale commune pour que tout le monde puisse la voir, y compris vous-même, qui décrit le calendrier de la journée. Nous voyons souvent des tableaux ou des affiches comme celui-ci dans les salles de classe de nos enfants et les centres d'apprentissage de la petite-enfance pour aider non seulement à garder les enseignants sur la bonne voie, mais

aussi comme guide pour les enfants qui se demandent peut-être ce qui se passe ensuite dans leur journée.

Soyez créatif avec les activités d'apprentissage quotidiennes à domicile. Parce que nous sommes tous encore à la maison, ajouter des éléments tels qu'une balade à vélo ou promener le chien pour remplacer le cours de gym, un voyage à la plage pour en apprendre davantage sur la vie marine, ou faire une cabane de couvertures dans le salon. Ces activités aideront à travailler sur de précieuses compétences de coopération et ne sont que quelques façons d'apprendre à la maison.

N'oubliez pas que ces directives ne sont que des suggestions pour vous aider tout au long de la journée. L'un des avantages de l'apprentissage à domicile est que l'apprentissage peut être créatif. En tant que parents, nous avons la possibilité d'apprendre en jouant avec nos enfants. Cela peut signifier apprendre les mathématiques dans la cuisine tout en préparant des muffins ou en prenant une loupe pour aller explorer les insectes effrayantes dans notre arrière-cour ou même l'expérience classique du volcan Mentos et Cola en tant que projet de science.

- Routine de repas - Essayez de prendre vos repas en même temps. Parlez avec votre enfant de sa journée. Même si nous sommes tous à la maison ensemble, il est toujours important de parler des activités que nous avons faites. Cela vous donne à vous et à votre enfant l'occasion de partager avec vous comment vous vous sentez et de discuter de ce qui a été la meilleure partie de votre journée ou des parties que vous aimeriez faire différemment. Certaines familles font une nuit par semaine une soirée gastronomique spéciale, comme les mardis tacos ou les vendredis pizza en famille. Ces journées spéciales aideront à nouveau votre enfant à savoir à quoi il peut s'attendre ces jours de la semaine.
- Routine de sieste - Essayez de coucher votre tout-petit à la même heure tous les jours. Avant le début de la sieste, baissez les lumières, activez la musique tranquille et arrêtez toute lecture active. Cela donnera à votre enfant des indices importants sur ce qui va se passer ensuite. Une fois qu'ils sont endormis, profitez-en pour rattraper le temps perdu avec des amis ou vous reposer.
- Routine au coucher - Une liste de contrôle affichée dans la salle de bain peut vraiment aider. Garder la même heure de coucher vous aidera à éviter que votre enfant ne se fatigue. L'une des routines de coucher les plus populaires est l'heure du bain, se brosser les dents, enfiler nos pyjamas, l'heure du conte avec maman ou papa, puis s'éteindre. N'oubliez pas d'incorporer l'option de dire bonne nuit aux grands-parents, aux membres spéciaux de la famille ou si maman ou papa sont loin de chez eux, en utilisant des technologies telles que Skype, Facetime ou Zoom.

Les routines et les horaires ne sont efficaces que s'ils vous aident, pas s'ils causent plus de stress ou de défis. Trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre famille. Peut-être qu'une liste de contrôle au coucher rend la fin de la journée un peu plus fluide; cependant, une liste de jour vous met trop de pression à remplir. C'est bon. N'oubliez pas que ce qui fonctionne pour un autre, ne fonctionnera pas nécessairement pour vous. En tant que parents, nous voulons le meilleur pour nos enfants en ces temps incertains; cependant, beaucoup d'entre nous ont réalisé rapidement que nous ne pouvions pas remplacer l'éducateur de notre enfant et qu'on ne s'y attendait pas. Il existe de nombreuses façons d'apprendre de façon créative à la maison et de s'amuser à le faire. Les nombreuses restrictions et fermetures que nous connaissons actuellement ne dureront pas éternellement, alors profitez du temps plus chaud avec des activités et une routine qui fonctionnent pour votre famille.

Votre CRFMG est là pour vous aider grâce à une grande variété de programmes et de services. Si vous souhaitez plus d'informations ou de ressources sur la parentalité, veuillez contacter notre Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents à [gmfrcchildyouth@gmail.com](mailto:gmfrcchildyouth@gmail.com).