

UN RETOUR À LA ROUTINE *en douceur*

Pour que la rentrée scolaire se passe bien, il vaut mieux préparer tranquillement nos enfants à un retour à la routine habituelle. Pour vous aider à remettre en douceur de bonnes habitudes en place, suivez ces quelques étapes !



1

Quelles sont les bonnes habitudes que vous souhaitez voir reprendre vos enfants pour le retour à l'école? Déterminez celles qui sont importantes pour vous et intégrez-les à l'horaire, idéalement à raison d'une ou deux nouvelles habitudes par semaine. Lorsque chaque membre de la famille sera parvenu à réintégrer l'habitude à sa routine, cochez simplement la case « Réussi »!

HABITUDE	QUAND ?	RÉUSSI
S'habiller dès le lever		
Prendre le petit déjeuner en 30 minutes		
Mettre le réveil-matin à 6h30		
Se coucher à 20h		
Faire 30 minutes de lecture ou travailler dans un cahier d'activités chaque soir		
Diminuer le temps passé devant un écran à 30 minutes par jour		

2

Parce que vous aurez tous travaillé fort à reprendre ces habitudes abandonnées pendant l'été, prévoyez une récompense familiale lorsque chaque membre de votre famille aura réussi à réintégrer à son horaire chacune des habitudes que vous aurez préalablement déterminées !

Souper au restaurant

Soirée cinéma

Activité spéciale à l'extérieur de la maison

Nouveau jeu de société

3

Comme pour un spectacle, préparez une pratique générale quelques jours avant la rentrée afin de rassurer tout le monde (même vous !) sur le déroulement de cette première journée d'école : préparez tout ce qu'il faut et faites exactement comme si vous deviez réellement partir pour l'école ! Gageons que vos enfants en seront amusés et qu'ils se sentiront fin prêts pour le grand jour !

Date de notre pratique générale : _____



QUELQUES PETITS TRUCS SUPPLÉMENTAIRES POUR FAVORISER un retour à la routine en douceur

Planifiez votre horaire : utilisez notre planificateur mensuel et/ou hebdomadaire pour noter les rendez-vous et activités de chacun ainsi que les différentes tâches à réaliser

Planifiez les repas : encore une fois, notre planificateur hebdomadaire vous permettra de noter non seulement les soupers, mais aussi les lunchs à prévoir pour la semaine

Utilisez des repères visuels pour la routine du matin et du soir, par exemple avec les petits tableaux de tâches et/ou les petites séquences autocollantes

Prolongez l'esprit des vacances en ajoutant un peu de magie à votre quotidien, principalement les premiers jours/semaines suivant le retour à l'école: faites un pique-nique dans la cour, profitez de la piscine ou des jeux d'eau du quartier ou allez simplement jouer au parc en fin de journée, pour un retour à la réalité tout en douceur !