



CONSEILS POUR LA MAISON

Ces conseils sont généraux, ne doivent pas être appliqués de façon rigide mais être adaptés en fonction du contexte, du profil cognitif et de la personnalité de l'enfant.

- Essayez d'instaurer un **rituel quotidien**.
 - Essayez d'instaurer une routine hebdomadaire au niveau des heures où votre enfant se lève, mange, se lave, part à l'école, fait ses devoirs, pratique ses hobbies, va dormir. Les routines permettent à la longue de ne plus devoir réfléchir consciemment à ce qui va se passer ensuite.
 - Avant une nouvelle activité, prévenez l'enfant du temps qu'il lui reste par rapport à l'activité en cours, p. ex. 10 à 15 minutes avant chaque activité, p. ex. le repas du soir, le fait qu'il va devoir éteindre la télévision, ...
 - Prévoyez régulièrement du temps libre pendant lequel votre enfant peut faire ce qu'il veut, éventuellement avec vous.
- Préparez un **planning** des activités de la semaine, du mois ou de la période suivante. Indiquez-y tout ce qui doit être fait. Tenez compte du fait que ces enfants ont tendance à tout remettre à plus tard, surtout les choses qu'ils n'aiment pas faire. Scindez les tâches et veillez à ce que votre enfant doive le moins possible travailler sous pression au niveau du temps, même s'il recherchera souvent cette situation.
 - Renforcez les règles, les consignes et le planning quotidien à l'aide de moyens visuels comme des petits panneaux ou un tableau.
 - Faites un planning sur PC, donnez un agenda à votre enfant et ayez-en un vous aussi.
 - Utilisez un système de récompense. Autorisez-le à faire quelque chose qu'il aime bien après avoir exécuté une tâche et cela d'autant plus s'il ne la trouvait pas amusante.
- Évitez au maximum **toutes les sources de distraction**.
 - Essayez d'identifier ce qui distrait votre enfant pendant les devoirs et d'éliminer une à une ces sources de distraction.
- Essayez de mettre en place un environnement adéquat pour faire ses **devoirs**.
 - Divisez les devoirs en petites parties distinctes et prévoyez des pauses entre chacune d'elles.
 - Étudiez l'environnement dans lequel votre enfant travaille le mieux. Certains enfants ont besoin d'une pièce calme et d'un bureau vide tandis que d'autres doivent toujours avoir leurs parents à proximité.
 - Travaillez éventuellement avec des minuteries et des récompenses.
- **Organisez votre maison**.
 - Essayez de ranger ses jouets, ses vêtements, son cartable, etc. à des endroits logiques et fixes.
 - Essayez d'avoir, dans votre maison, un endroit sûr où votre enfant pourra jouer activement, comme une salle de jeux ou une partie de pièce aménagée.



- Utilisez des **listes et des pictogrammes**
 - Les listes peuvent s'avérer très utiles à votre enfant. (Mais les pictogrammes fonctionnent aussi bien). Veillez à lui donner des consignes courtes et concises.
 - Utilisez une liste maison-école. Il s'agit d'une liste de tout ce que votre enfant doit emmener à l'école et ramener à la maison chaque jour.
 - Récompensez ses efforts, pas ses résultats ! Récompensez-le, soyez attentif au fait qu'il essaie de faire ses devoirs et ses tâches et pas seulement au résultat final.

- Diminuez les **options : pâte à tartiner ou confiture ?**
 - Aidez votre enfant à prendre les bonnes décisions en ne lui proposant que 2 ou 3 options.

- Fixez-lui de petits **objectifs** réalisables.
 - Assurez-vous que votre enfant comprend qu'il peut réussir en procédant par petites étapes. En observant progressivement les réussites et les résultats, cela l'encouragera et lui redonnera confiance en lui.
 - Récompensez immédiatement un bon comportement et faites-le plusieurs fois par jour. Par exemple, avec un compliment, un câlin, un autocollant, une petite histoire ou quelque chose d'autre qu'il aime bien. Récompenser fonctionne presque toujours mieux que punir.
 - Changez régulièrement de récompense pour éviter que votre enfant ne s'y habitue. S'il est en attente de sa récompense, ça n'aura pas le même effet.

- Soyez clair dans vos **attentes** au niveau de son comportement.
 - Si vous l'emmenez en voiture, essayez de bien lui faire comprendre ce que vous attendez de lui en termes de comportement et les règles qu'il devra suivre.
 - Limitez le nombre de règles.
 - Soyez conséquent : tenez-vous-en aux mêmes arrangements et aux mêmes règles.

- **Parlez avec votre enfant** de ce qui est autorisé ou non, mais aussi de ce qui se passera s'il fait quelque chose que vous lui avez interdit. Si votre enfant fait quelque chose qu'il ne peut pas faire, informez-le immédiatement des conséquences. Si ... alors...

- Les petites conséquences répétitives font plus d'effet que les grandes conséquences. Donnez à votre enfant une chance de s'améliorer.