



La routine

Une **routine** peut avoir un impact positif sur le déroulement d'une journée dans la vie de vos enfants autant que la vôtre. Une routine fait toute la différence sur l'attitude et les réactions de vos enfants. Afin de favoriser l'épanouissement de votre enfant, de créer un sentiment de sécurité et de favoriser une santé mentale saine, la constance, l'activité physique et l'autonomie sont des aspects importants à promouvoir.

Créer une routine efficace

Quelques suggestions pour y arriver

- 1 Impliquer votre enfant dans le processus.
- 2 Prévoir le temps consacré à chacune des routines.
- 3 Prévoir des consignes claires.
- 4 Utiliser des pictogrammes.
- 5 Afficher la routine dans un endroit stratégique.



alloprof
parents

Plus d'astuces sur alloprofparents.ca
© Alloprof



[L'importance d'une routine stable avec les enfants en temps de quarantaine](#)

VIDÉO

POUR PLUS D'INFORMATION

[Les routines](#)

[Dossier : Les routines, c'est important!](#)

DES OUTILS POUR CRÉER VOTRE ROUTINE

[Ma routine à la maison](#)

[Journée idéale](#)

[Ma journée](#)

[La routine du dodo](#)

[Routine - fiche vierge pour parents](#)



Trucs et astuces !

- Soyez patients avec vos enfants
- Instaurez une routine stable à l'aide d'un calendrier
- Établissez un horaire avec des temps d'apprentissage
- Incorporez de l'activité physique à tous les jours
- Prenez du temps pour faire des activités plaisantes
- Passez du temps tranquille
- Prenez le temps de faire un passe-temps
- Planifiez les repas pour la semaine
- Laissez de la place à l'ennui



ARTICLES COURTS

[Coronavirus \(COVID-19\): routine et horaire avec les enfants, trouver l'équilibre](#)

[Pourquoi les enfants ont besoin d'une routine?](#)

[L'importance des routines chez l'enfant](#)

[COVID-19: établir un horaire pour rassurer les enfants](#)

[La routine: la fin des crises et des négociations - Au quotidien](#)