

# La routine

Jeunes 6 à 12 ans

## Le sentiment de sécurité et l'autonomie

La routine permet à l'enfant de:

-  savoir ce qui va arriver;
-  prendre soin de lui-même;
-  se sentir en contrôle de ce qu'il doit faire et dans quel ordre;
-  faire des choix, par exemple, dans l'ordre d'accomplissement;
-  augmenter son sentiment de compétence en accomplissant des choses avec de moins en moins d'aide;
-  développer ses habiletés sociales.

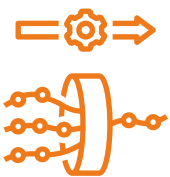
## Les règles de bases



Il n'est jamais trop tard pour mettre en place une routine



Soyez constant



Gardez les choses simples



Soyez flexible



Servez de modèle



Impliquez votre enfant



Rendez les routines amusantes et intéressantes



Utiles lorsqu'il sera à l'école ou à la garderie

SYNAPSE  
360



Accompagnement  
TDA/H & SGT

**Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!**

418-294-4410 |



| [www.synapse-360.com](http://www.synapse-360.com) |

Sources :

1. Naître et grandir; L'importance d'une routine chez l'enfant