

5 essentiels ergo pour une rentrée en douceur



Reprendre la routine ne veut pas dire tout changer d'un coup. Voici cinq repères concrets pour accompagner votre enfant vers une rentrée plus stable, un pas à la fois.



1. Un horaire visuel, pas juste mental

Un tableau de routine avec images ou pictogrammes pour les étapes du matin et du soir aide l'enfant à anticiper et à gagner en autonomie, sans qu'un adulte répète les consignes.



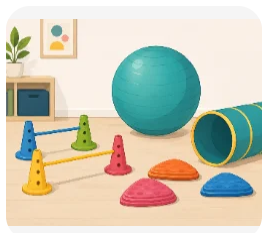
2. Un signal clair avant chaque transition

Une minuterie, une chanson ou un compte à rebours annoncé à l'avance rend les changements d'activité plus prévisibles et diminue les résistances au moment de passer à autre chose.



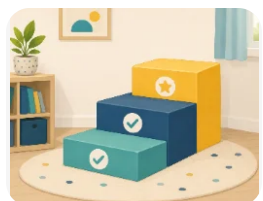
3. Réintroduire une routine à la fois

Stabiliser d'abord l'heure du coucher, puis celle des devoirs, plutôt que de vouloir tout ajuster en même temps, laisse le temps à l'enfant de s'adapter sans se sentir dépassé.



4. Des pauses sensorielles, avant la surcharge

Prévoir de courts moments de mouvement ou de calme entre les tâches, plutôt qu'en réaction à une crise, aide à maintenir un niveau d'énergie stable tout au long de la journée.



5. Souligner chaque petit pas

Nommer ce qui a fonctionné, même imparfaitement, renforce la motivation de l'enfant bien plus que d'attendre la réussite complète de la routine.

Envie d'aller plus loin ?



Retrouvez nos outils pratiques dans « Les essentiels de notre ergo » sur boiteapsy.com : l'aide-mémoire du sac à dos, les activités régulatrices et la motricité fine au quotidien.