

## ES-TU PRÊT POUR L'ÉCOLE ?



Je suis allé aux toilettes



Je suis habillé



J'ai pris un petit déjeuner



J'ai brossé mes dents



J'ai mes livres de la bibliothèque / j'ai mes devoirs



J'ai mon sac à dos



J'ai ma boîte à lunch



J'ai mis mes souliers, mon manteau, mon chapeau et mes mitaines

**JE SUIS PRÊT POUR L'ÉCOLE !**

## La routine matinale

L'entrée à l'école peut être stressante pour votre enfant et vous. Établir une routine matinale stable peut aider à réduire votre niveau de stress, ainsi que celui de votre enfant. Une routine matinale peut aussi améliorer le sentiment de contrôle de votre enfant et le préparer à faire des apprentissages.

- Soyez constants - Maintenir la même routine **à chaque matin** préparera votre enfant à la routine scolaire régulière et lui permettra de développer son autonomie.
- Préparer ce que vous pouvez la veille: Assemblez les lunchs, le sac à dos et choisissez les vêtements du lendemain- Ceci aidera à réduire le niveau de stress du matin.
- Utilisez la grille: – Avoir une représentation visuelle de la routine matinale permettra à votre enfant de se familiariser avec les étapes à réaliser et à travailler ses habiletés d'autorégulation.
- Ayez du plaisir – Rendre la routine matinale agréable donnera l'envie à votre enfant d'y adhérer. Mettez de la musique ou utilisez le jeu! Faites la course pour savoir qui terminera de s'habiller en premier.