

Capsule de l'ergothérapeute !

Apprendre à s'organiser

S'organiser ... ce n'est pas si simple ! Plus l'année scolaire avance, plus on demande à votre enfant d'être autonome dans ses tâches quotidiennes à l'école. Et pour ce faire, il doit apprendre à s'organiser efficacement. Pour bien s'organiser devant une tâche, il doit se demander :

- 1- Qu'est-ce que je dois faire ?
- 2- De quoi j'ai besoin ?
- 3- Comment je vais faire?
- 4- Est-ce que ça a fonctionné?

Astuce pour la maison !

Encourager votre enfant à faire des tâches de façon autonome à la maison. Pour le supporter, posez-lui les questions ci-haut plutôt que de lui dire comment faire. Voici quelques idées d'activités à la maison demandant de bonnes habiletés d'organisation :

- Mettre la table
- S'habiller
- Essuyer un dégât
- Plier et ranger le linge

Judith Papineau, ergothérapeute