

Comment aider votre enfant à faire la transition entre les lieux et les activités en douceur

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini ; adapté par le programme GRIT

La transition – ou le déplacement – vers de nouveaux lieux, de nouvelles personnes ou activités est une chose que l'on fait plusieurs fois par jour. Cependant, le changement peut sembler bouleversant et imprévisible pour votre enfant, surtout s'il n'est pas prêt à faire la transition vers le nouveau lieu ou la nouvelle activité. Les enfants font plusieurs transitions chaque jour : des parents aux éducatrices, de la maison à la voiture ou bien du temps de jeu à la table, par exemple. Quand et à quelle fréquence les transitions se produisent est habituellement décidé par un adulte et les enfants réagissent souvent avec des comportements difficiles quand ils se sentent incapables de contrôler leur routine. Quand vous aidez votre enfant à se préparer aux transitions, vous l'aidez à apprendre une compétence utile. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez lui apprendre cette compétence importante pendant que vous profitez du temps ensemble.



Suggestions pour les familles

Utilisez une minuterie, un instrument ou un bruit amusant pour donner à votre enfant un préavis pour les transitions routinières. Si possible, demandez-lui d'aider à « alerter » tout le monde de l'événement à venir. Par exemple, laissez votre tout-petit frapper sur une casserole avec une cuillère de bois pour faire savoir à la famille qu'il est l'heure du souper.

Laissez votre enfant choisir un objet spécial ou un jouet pour faire la transition à la prochaine activité ou au prochain endroit. « Est-ce que Minou aimerait venir avec nous à l'épicerie ? Je me demande s'il pourrait nous aider à trouver les choses sur notre liste ? »

Utilisez un horaire visuel pour montrer à votre enfant le déroulement de la journée. « D'abord, tu vas à l'école et ensuite on va apporter le cadeau de Tante Rachel au bureau de poste pour le lui envoyer. »

Faites en sorte que la transition soit un jeu ou une activité où l'enfant a l'occasion de bouger. « Je me demande si aujourd'hui, pendant qu'on range on pourrait utiliser une grosse pelle pour mettre les blocs dans un seau ? » Si possible, laissez-le penser au jeu. « Je me demande comment on pourrait se rendre à la voiture aujourd'hui ? » Vous allez peut-être être surpris de sa créativité et du plaisir que vous éprouverez à rigoler comme un dinosaure ou à sauter comme un lapin.

Chantez des chansons pendant que vous faites une transition. Les enfants aiment entendre des chansons durant leurs activités quotidiennes. Inventez des chansons amusantes à propos de ce que vous faites ou bien d'où vous allez. Vous êtes assuré de faire rire et aussi d'avoir une transition en douceur !

Donnez une tâche à votre enfant. Les enfants sont plus coopératifs quand ils peuvent prendre part au processus. Peut-être qu'il peut aider à mélanger quelque chose pour le souper, débarrasser les portes de la voiture avec la télécommande ou bien choisir une couche avant un changement de couche.

Suggestions pour les éducatrices

Les enfants font la transition d'une activité à l'autre pendant leur journée au centre. Les éducatrices planifient les transitions à l'avance en créant des routines délibérées. Ces routines aident à préparer les enfants aux transitions, les font participer au changement qui est en train de prendre place et les aident à passer doucement à la prochaine activité. Les éducatrices vont peut-être utiliser un instrument ou une chanson spéciale pour faire savoir aux enfants qu'il est l'heure de ranger. Elles vont peut-être lire des livres aux enfants pendant qu'ils sont en train de faire la queue pour se laver les mains avant la collation ou bien créer une routine matinale pour aider les enfants et les parents à faire la transition à leur arrivée. Quand les enfants sont capables de participer à ou bien de mener la transition, ils sont excités et ont hâte de passer à une nouvelle activité.

L'essentiel

Plus un enfant peut prédire et participer à l'horaire et aux activités de sa journée, moins il est probable qu'un comportement difficile ne se produise, et plus il y a de chances qu'il participe avec impatience aux transitions. Prendre le temps et faire l'effort de lui montrer ce à quoi s'attendre, quand cela se produira et ce qui se passera avant que la transition n'arrive peut être une expérience enrichissante. Mais surtout, c'est aussi une occasion de passer du temps ensemble qui pourra mener à des transitions en douceur.



Retrouvez plus de ressources aux adresses suivantes :

www.challengingbehavior.org
www.csefel.vanderbilt.edu

