

# Structure, routine, constance

Octobre 2016

Numéro 2



Plus de renseignements ou du soutien? Communiquez avec nous!

506-862-3783

## Soins personnels

Créer des liens avec d'autres parents est une excellente façon d'en apprendre plus sur le TSAF et de rencontrer des gens qui comprennent les défis (et les joies!) de prendre soin d'enfants et de jeunes atteints du TSAF.

Jeff Noble

(FASDForever.com) a une grande communauté en

ligne sur Facebook :

<https://www.facebook.com/fetalalcoholforever>

## Concept du temps :

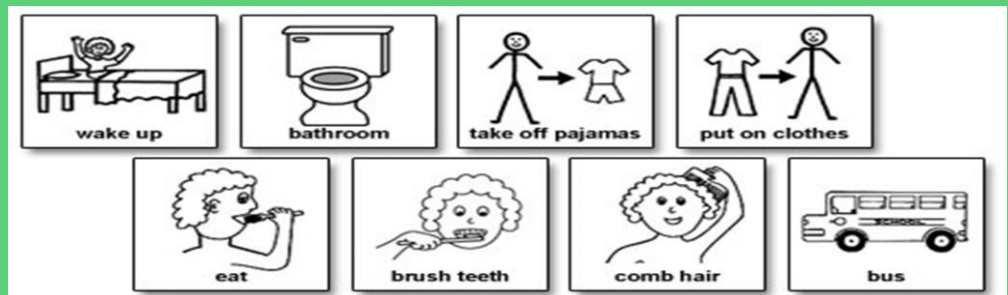
- ✓ Le temps peut être un concept abstrait. Aidez votre enfant à mieux comprendre le concept du temps en ayant du matériel concret et visuel (calendriers, horaires, minuterie visuelle, alarmes, etc.).
- ✓ De nombreuses personnes atteintes du TSAF n'ont pas d'« horloge interne » ou le sens naturel du temps. Par exemple, 5 minutes peuvent sembler 60 minutes.

## Structure, routine, constance :

- ✓ Il est utile d'avoir en place une routine quotidienne à la maison. Ayez un horaire structuré dans la mesure du possible.
  - Si votre enfant ne comprend pas le concept du temps, une routine (p. ex. des heures de repas régulières) peut l'aider à mieux comprendre le déroulement de la journée.
- ✓ Aidez votre enfant à planifier et à organiser en divisant les tâches à l'horaire en tâches plus petites.
  - Les enfants atteints du TSAF oublient souvent des choses. Utilisez des soutiens visuels à titre de rappels.
- ✓ De nombreux enfants atteints du TSAF ont des problèmes d'anxiété. Des activités régulières et prévisibles peuvent être utiles!

## Stratégies efficaces

- Horaires visuels (le matin, après l'école, au coucher)



- Minuteries (minuterie du four, minuterie visuelle, etc.)
- Divisez chaque tâche en étapes simples et faciles à suivre!

## Ressources

- Enseignement sur le temps (Lutherwood) (en anglais seulement) : <https://www.fasdwatlooregion.ca/strategies-tools/sub-page-test-2/teaching-about-time>
- La création de soutiens visuels (en anglais seulement) : <http://connectability.ca/visuals-engine/>

(Healthy Child Manitoba, What parents and caregivers need to know about FASD)