

## LE LEVER



**J'aide mon enfant à :**

**Se sécuriser :** je le salue « bonjour, comment vas-tu ? Tu as bien dormi ? ». Je lui parle dans ma langue maternelle.

**Prendre soin de lui :** je l'invite à exprimer ses émotions : « Comment tu te sens aujourd'hui ? (Triste, en colère, joyeux...). Je lui propose de s'étirer, de bailler.

**Découvrir, se découvrir :** je lui dis / je lui demande quel jour on est, ce qu'on va faire aujourd'hui. Je regarde avec lui la roue des rituels et je lui demande ce qui va se passer dans la suite de la journée.

**Apprivoiser le langage :** « Qu'est-ce que tu as envie de faire aujourd'hui ? De quoi tu as rêvé ? »

## LA TOILETTE/L'HABILLAGE



**J'aide mon enfant à :**

**Se sécuriser :** je lui rappelle l'importance de faire sa toilette pour entretenir sa santé.

**Prendre soin de lui :** je l'aide à prendre soin de son corps (les dents, les mains ...) et je l'aide à se laver tout seul, à choisir ses habits !

**Se repérer dans ses relations :** je lui demande à qui appartiennent les différents objets de la salle de bain.

**Découvrir et se découvrir :** je nomme, je fais nommer et décrire les vêtements et les étapes pour s'habiller.

**Apprivoiser le langage :** Je nomme et je fais nommer les parties du corps, les objets de la salle de bains, les produits hygiéniques.

## LE PETIT-DÉJEUNER



**J'aide mon enfant à :**

**Se sécuriser :** je lui rappelle l'importance de prendre un petit-déjeuner. Je partage ce moment avec lui.

**Prendre soin de lui :** je lui donne des habitudes alimentaires saines.

**Découvrir, se découvrir :** je lui demande de quoi se compose le petit-déjeuner. Je l'aide à identifier les différents goûts (sucré, salé, les saveurs, les textures...)

**Se repérer dans ses relations :** Nous discutons à table en respectant la parole des autres et en s'écoutant. Je lui demande qui est assis en face de lui, à côté.

**Apprivoiser le langage :** Je nomme et je fais nommer les aliments et les couverts. Puis je l'invite à se projeter dans la journée: « Que va-t-on faire aujourd'hui ? »

## LES ACTIVITÉS



**J'aide mon enfant à :**

**Se sécuriser :** je suis à ses côtés pendant les activités, je lui témoigne de ma confiance en lui, je l'encourage, je le valorise, je le rassure.

**Prendre soin de lui :** je l'aide à identifier et à nommer ses émotions, ses sentiments, et je respecte son rythme d'activité. Chaque activité dure environ de 15 à 30 minutes.

**Découvrir, se découvrir :** je lui propose des activités pour compter, bouger, créer... Je l'encourage à mener son activité à son terme.

**Se repérer dans ses relations :** Nous jouons ensemble et nous discutons. Il respecte les règles du jeu et il aide à ranger.

**Apprivoiser le langage :** dans toutes les activités je lui parle, je lui explique ... Je l'écoute.

## LE DÉJEUNER / LE DÎNER



### J'aide mon enfant à :

**Se sécuriser** : je lui rappelle l'importance de manger à heure fixe. Je partage ce moment avec lui. A la fin du repas, je lui demande ce qu'il a préféré.

**Prendre soin de lui** : je lui apprends à couper sa viande, à bien tenir sa cuillère, sa fourchette et son couteau. Je lui apprends aussi à ne pas grignoter entre les repas.

**Découvrir, se découvrir** : je lui demande de mettre la table (associé des quantités : nombre d'assiettes, etc.). Je lui demande de quoi se compose le repas (salade, légumes, viande, carry, grains...).

**Se repérer dans ses relations** : je l'invite à préparer le repas avec moi. Nous discutons à table en respectant la parole des autres et en s'écoutant. Il utilise les règles de politesse, « bon appétit, s'il te plaît, merci »

**Apprivoiser le langage** : Je nomme et fais nommer les aliments, les couverts, les ustensiles et les saveurs. Nous parlons de ce que nous avons fait dans la matinée / dans la journée.

## LES TEMPS CALMES



### J'aide mon enfant à :

**Se sécuriser** : mon enfant se repose dans un endroit calme et bien connu, avec ses repères, ses objets, de la musique douce si besoin.

**Prendre soin de lui** : je l'aide à reconnaître les signes corporels de fatigue. Je l'invite à respirer calmement, à se détendre, à penser à quelque chose d'agréable. Il se repose ou joue seul(e).

**Découvrir, se découvrir** : mon enfant joue librement et calmement. Il imagine des univers avec ses jouets, ses livres. Il se raconte des histoires tout seul à partir des livres.

**Se repérer dans ses relations** : Je l'invite à penser aux personnes qu'il aime pour l'aider à s'apaiser.

**Apprivoiser le langage** : Il feuillette un livre en se remémorant les histoires entendues. Il joue à faire semblant.

## LE COUCHER



### J'aide mon enfant à :

**Se sécuriser** : je lui raconte ou je lui lis une histoire tous les soirs et il se couche à heure fixe. Il arrête les écrans au moins une heure avant le coucher.

**Prendre soin de lui** : je rassure mon enfant, je suis à son écoute. Le sommeil est important pour bien grandir.

**Découvrir, se découvrir** : je l'aide à identifier l'alternance du jour et de la nuit.

**Se repérer dans ses relations** : Il souhaite bonne nuit aux membres de la famille. Je l'aide à accepter la séparation.

**Apprivoiser le langage** : Je lui demande quel rêve il aimerait faire. Il se rappelle un bon moment de la journée et aussi un moment qu'il a moins apprécié.