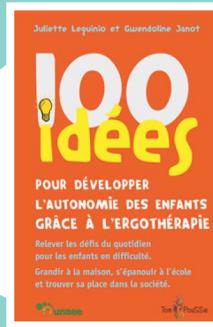


Quelques idées de lecture

DEVENIR AUTONOME AU QUOTIDIEN



www.cecile-ergo.fr

Contactez-moi  06 79 07 59 44



S'HABILLER



Pour apprendre à faire les lacets



Boutonner



Fermer sa tirette



Pour les tenues



UNE AUTRE FAÇON DE FAIRE SES LACETS...

Pensez aux lacets élastiques, il en existe de nombreux modèles de différentes marques :

- Avec des ambouts aimantés
- Avec un système bloquant et stoppeur
- Des pièces en silicones
- Des lacets ressorts....

Faites vous plaisir !

Choisissez des vêtements faciles à enfiler (pas trop de boutons, pas trop étroits...), des motifs qui permettent de rapidement différencier devant/derrière et dedans/dehors. Vous pouvez utiliser des codes couleurs pour différencier les chaussures (droite et gauche) et des repères pour savoir où placer les mains pour bien enfiler les chaussettes ou les pulls !

Pour les filles, le soutien-gorge peut être fermé par devant et ensuite mis en place, c'est plus simple que de se contorsionner.



FAIRE SA TOILETTE

TOUJOURS procéder de la même manière, choisir un ordre, définir les étapes et ne jamais varier. Aider l'enfant à préparer le « avant-pendant-après » : de quoi j'ai besoin, quelles sont les étapes pour se laver ET s'essuyer. Il est possible d'utiliser une petite comptine pour mieux retenir l'ordre des choses, utiliser des images...



ALLER AUX WC ET S'ESSUYER

Si le geste est trop difficile, il est possible d'utiliser des lingettes (à ne pas jeter dans les WC) mais également des GANTS DE TOILETTE JETABLES, ils existent en pré-imbibés, prêts à l'emploi, à glisser dans le sac à dos pour l'école ! A trouver en pharmacie ou sur internet !

Pensez aux culottes menstruelles pour les filles concernées.



SE BROSSER LES DENTS

L'air de rien, manipuler la brosse à dents dans la bouche nécessite beaucoup de mouvements et de coordination. Il est possible de s'entraîner. Toutefois, une brosse à dents électrique limite le nombre de mouvements nécessaires et un RDV régulier chez le dentiste permettra de s'assurer que les dents sont soignées.



UTILISATION DES COUVERTS

Tenir des couverts s'apprend et n'est pas naturel. La fourchette doit être tenue par la main dominante pour manger et par la main non dominante pour découper. Des couverts adaptés existent si besoin.



S'ORGANISER, GÉRER SON TEMPS

Le time timer est un outil permettant de visualiser le temps qui passe, le temps que l'on a pour réaliser une tâche. Il peut être utilisé pour l'habillage, le brossage de dents ou toute autre activité, même à l'école ! Vous ne trouverez pas forcément la bonne solution du premier coup. Vous pouvez aussi utiliser un sablier, le chronomètre de votre téléphone...



CRÉER DES PLANNINGS VISUELS avec des images, que l'on déplace ou non

