

À RETENIR

Structurer aide plus que sanctionner
Anticiper évite beaucoup de crises
Ce qui aide un enfant… aide souvent tout le groupe

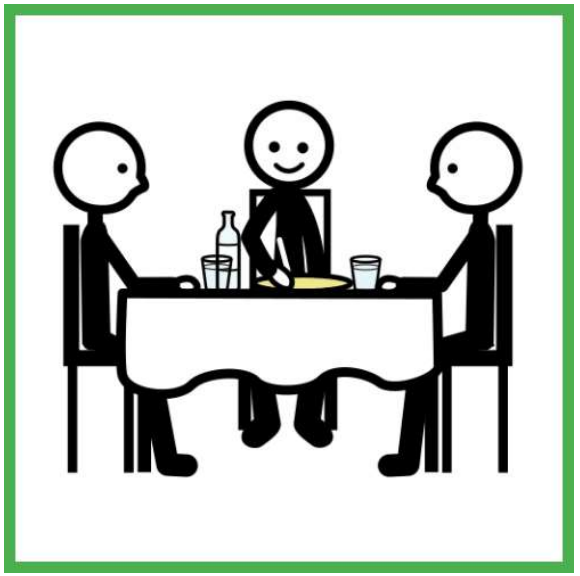
Temps de repas

Trucs et astuces pour bien vivre ce temps !



OBJECTIF FINAL

Un repas plus calme, plus prévisible… et plus agréable pour tous.





OBJECTIF

Rendre le repas gérable en groupe tout en sécurisant les enfants.

AVANT LE REPAS	Mettre en place un rituel (chanson, signal, routine) Annoncer clairement les étapes du repas Connaître le menu (numéroter le menu) - l'imager Utiliser le planning visuel collectif pour l'ensemble des enfants
ORGANISATION DE L'ESPACE	Placer les enfants sensibles là ou c'est le plus calme. (Bout de table) Éviter les zones bruyantes (passage, entrée) Garder des places stables si possible, la photo de l'enfant peut être scotchée sur le dossier de la chaise Créer une table plus calme si nécessaire. Utiliser un Timer collectif ou individuel pour accompagner l'enfant à maitriser le temps restant à passer à table. Placer les enfants sensibles aux stimulis visuels, à l'agitation face au mur (éviter d'avoir la vue sur l'ensemble du groupe)
GESTION DE L'ATTENTE	Servir rapidement certains enfants Limiter les temps morts Proposer des micro-activités (discussion, jeu verbal) Fractionner le repas si besoin (ex ; donner la même quantité d'entrée en 3 fois) Donner des responsabilités pour limiter les temps morts : responsable de l'eau, du pain, du débarrassage…
BRUIT ET AGITATION	Accepter un niveau de bruit réaliste Mettre en place un signal de régulation (visuel, mot/consigne, son/signal bref) Autoriser des pauses encadrées Tolérer un léger mouvement Proposer des assises dynamiques (coussins dynair par ex) – préférer chaises avec accoudoirs et Assurer que l'enfant puisse avoir les pieds au sol (rehausser avec boite à chaussure si besoin)
POSTURE	Donner des consignes courtes et concrètes Afficher et se référer aux règles « je peux, je ne peux pas » sur ce temps Montrer plutôt qu'expliquer longuement Valoriser les petits progrès Anticiper les difficultés