Qu’est-ce qu’une habitude ?

Une habitude est une action souvent répétée dans une situation familière.

Nous pouvons remarquer nos gestes et choisir progressivement une façon plus utile.

Ce qui aide au quotidien

Se laver les mains au savon avant de manger.

Préparer le nécessaire avant une activité.

Commencer par un geste clair.

Un objet, plusieurs situations

Avec l’accord du professeur, le téléphone peut aider à trouver un document.

Ouvrir chaque notification pendant une tâche peut l’interrompre.

Le contexte et la conséquence comptent plus qu’une étiquette bonne ou mauvaise.

Changer le geste sans dévaloriser l’enfant

Après le jeu, des objets restent parfois dans le passage.

Au lieu de reprocher, l’adulte montre comment ranger une catégorie.

Si cela ne fonctionne pas, réduisez l’étape et essayez ensemble.

Un petit essai

Choisis une chose que tu souhaites changer.

Par exemple : remettre cinq pièces dans la boîte avec un adulte après le jeu.

Note la tentative ; après un oubli, recommence calmement.

Ton prochain geste

Choisis une action et complète : « Après ___, je vais ___ ; ___ m’aidera. »

Sources

CDC : hygiène des mains en famille - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

AAP : accompagner un enfant et discipline - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx