

Stratégies comportementales pour soutenir l'alimentation

Apprendre à être plus indépendant : Comment créer des routines

L'instauration de routines donne à votre enfant une cohérence et une structure à sa journée. Cela lui permet de savoir à quoi s'attendre et facilite les transitions. Lorsque les enfants savent à quoi s'attendre, ils peuvent commencer à apprendre à accomplir des tâches par eux-mêmes (dans le cadre de la structure que vous avez mise en place). Les enfants travailleront à un niveau d'indépendance qui leur est accessible. Il s'agit simplement de trouver la bonne tâche à accomplir.



Même si la motivation ne semble pas liée à l'alimentation, elle contribuera à renforcer les compétences de votre enfant. L'instauration de routines avec votre enfant prendra du temps et nécessitera des répétitions et de la constance. Pour favoriser l'apprentissage de l'alimentation, vous pouvez créer une routine à l'heure des repas en effectuant des tâches régulières avant les repas :



L'autonomie peut être intégrée en aidant votre enfant à faire certaines parties de ces routines. Par exemple, vous pouvez demander à votre enfant de sortir les fourchettes du tiroir :



Au fil du temps, votre enfant aura besoin de moins d'aide de la part de ses parents et des personnes qui s'occupent de lui, ce qui rendra l'heure des repas plus agréable.



Ce document fait partie de la série d'informations cliniques sur le trouble de l'alimentation sélective lié à de troubles du développement neurologique :
www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo

Références

Child Mind Institute. (2024). *Complete Guide to Managing Behavior Problems*. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>
Raising Children Network (Australia) Limited (2024). *Encouraging positive behaviour: tips*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/good-behaviour-tips>