Comment apporter des changements à la vie des enfants et des jeunes atteints de l'ETCAF

La vie est remplie de changements. Pour les enfants et les ados, les adultes contrôlent plusieurs de ces changements. Déménager, commencer l'école, changer de salle de classe ou d'enseignants, vivre des changements dans la famille ou avancer au prochain niveau scolaire, ce sont tous des changements auxquels les enfants doivent souvent faire face. Mais pour les enfants et les jeunes atteints de l'ETCAF, ça peut s'avérer très difficile de faire face à ces changements. En plus des grands changements, ils éprouvent beaucoup de difficulté avec de simples transitions quotidiennes telles que d'arrêter de jouer pour aller manger. Il y a plusieurs façons dont vous pouvez aider votre enfant ou votre ado à apprendre comment faire face au changement. Ce dépliant vous offre quelques exemples « de la vrai vie » ainsi que des conseils:

Exemple nº 1 :

A l'école, une enfant atteinte de l'ETCAF travaille sur ses mathématiques. L'enseignant dit à ses élèves d'arrêter et de se préparer pour le cours d'éducation physique. La fille atteinte de l'ETCAF commence à crier qu'elle n'a pas terminé ses mathématiques!

Ce qui se passe

Il est difficile pour cette enfant de s'absorber dans son travail de mathématiques et d'avoir besoin de quitter par la suite. Il est plus difficile pour elle que pour d'autres enfants de faire la transition d'une activité à l'autre. Il lui serait utile que l'enseignant la prévienne qu'un changement de classe devra avoir lieu.

Exemple nº 2 :

On donne à une adolescente atteinte de l'ETCAF une occasion pour se rendre chez une amie. En chemin, elle demande à plusieurs reprises le nom des rues qu'ils suivront et à quels coins de rue ils tourneront.

Ce qui se passe

Elle veut s'assurer qu'elle pourra se rendre à la maison. Elle s'inquiète parce qu'elle n'a pas de contrôle sur la façon dont elle se rend chez son amie, et elle croit qu'il n'y a qu'une seule « bonne » façon de s'y rendre et de retourner chez elle.

ETCAF Conseil nº 9

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale

Développé par :

Saskatchewan Fetal Alcohol Support Network
510 rue Cynthia
Saskatoon, SK S7L 7K7
Sans frais : 1 866 672-3276
À Saskatoon, composez le : 975-0884
Courriel: fasdnetwork@sasktel.net
Site Web : www.skfasnetwork.ca

N'hésitez pas à photocopier ce document et de vous en servir.

Quelques conseils pour favoriser l'adaptation au changement chez votre enfant :

1. Créez des routines afin que votre enfant connaisse le déroulement de la journée. Essayez de vous en tenir aux mêmes routines. De cette façon, peu importe le nombre de changements dans leur vie, leur routine à la maison sera stable. La structure aide à apaiser le stress.

2. Pour les jeunes enfants, il est utile d'avoir un tableau avec des images qui démontrent la routine quotidienne. (Plusieurs établissements préscolaires et garderies utilisent les tableaux à images, pictogrammes.)

3. Dites à votre enfant à l'avance si la routine doit changer. Certains enfants ont besoin d'une journée de préavis au sujet d'un changement et d'autres réagissent mieux à quelques minutes de préavis.

4. Parfois, il y a un changement de plan. Parlez avec votre enfant ou votre ado à propos de ce qui pourrait arriver si les choses ne se passent pas telles qu'on l'espérait. Par exemple, « Que fera-t-on si notre auto n'est pas réparée à temps pour demain? »

5. Il est parfois bon de planifier en cas de problème. Le fait de discuter d'un 'plan B' ou 'plan C' peut montrer à votre enfant ou ado comment les décisions ont besoin d'être flexibles. Par exemple : « Puisque notre auto est toujours en panne, penses-tu que nous devrions penser à s'acheter une carte d'abonnement pour prendre l'autobus? » Élaborez un 'plan B' et peut-être aussi un 'plan C'.

6. Divisez les changements en étapes. Par exemple : « Tout d'abord, tu dois ranger tes jouets. » « D'accord, maintenant, allons nous brosser les dents. » « Bien! Voici tes pyjamas. » Ils peut être frustrant pour les enfants ou les ados atteints de l'ETCAF d'avoir une longue liste de choses à faire.

7. Les directives doivent être simples et claires. Assurez-vous d'attirer l'attention de l'enfant ou de l'ado avant de donner des directives. Demandez-leur de vous les répéter.

8. Il peut être utile pour les enfants plus jeunes de compter à rebours. Par exemple : « Jouez encore cinq minutes, et ensuite ce sera le temps de prendre un bain…trois autres minutes … C'est le temps de ranger les jouets. Ton bain est prêt. »

9. L'utilisation d'un chronomètre pourrait aider votre enfant ou ado à « voir » combien de temps il reste avant une certaine activité. Par exemple, si vous lui demandez de faire des devoirs pendant 15 minutes, il peut voir le temps s'écouler et entendra la cloche.

10. Lorsque possible, laissez votre enfant terminer ce sur quoi il travaille. Certains enfants aiment et ont réellement besoin de prendre leur temps pour finir les choses. Ils aiment travailler à leur propre rythme et finir un projet.

11. Utilisez les photos de véritables personnes et lieux pour aider à préparer un enfant pour une transition d'un niveau scolaire à l'autre ou à une école ou maison différente.

    Par exemple, un « livre de transition » peut aider à préparer l'enfant pour le changement au prochain niveau scolaire. Ce livre peut contenir des photos de l'enfant avec l'enseignant de cette année et des photos de l'enfant avec l'enseignant qu'il aura l'année suivante. Le livre peut aussi contenir des photos de sa nouvelle salle de classe, où il devra placer ses bottes, la porte par laquelle il devra entrer, etc. Cet outil peut faciliter son adaptation à un grand changement dans sa vie.