

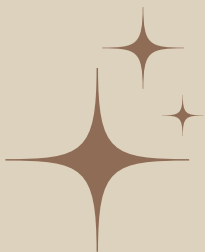


S'entraider pour plus de sérénité



Sommaire

POURQUOI METTRE LA
TABLE EST CRUCIAL 03



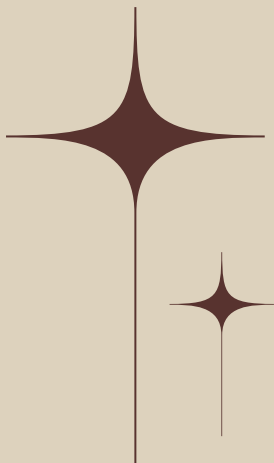
STRUCTURER
L'ENVIRONNEMENT 04

LES GUIDANCES A
APPORTER 10

LES AIDES VISUELLES 13

LES SUPPORTS VISUELS 15

ET ENSUITE ? 21

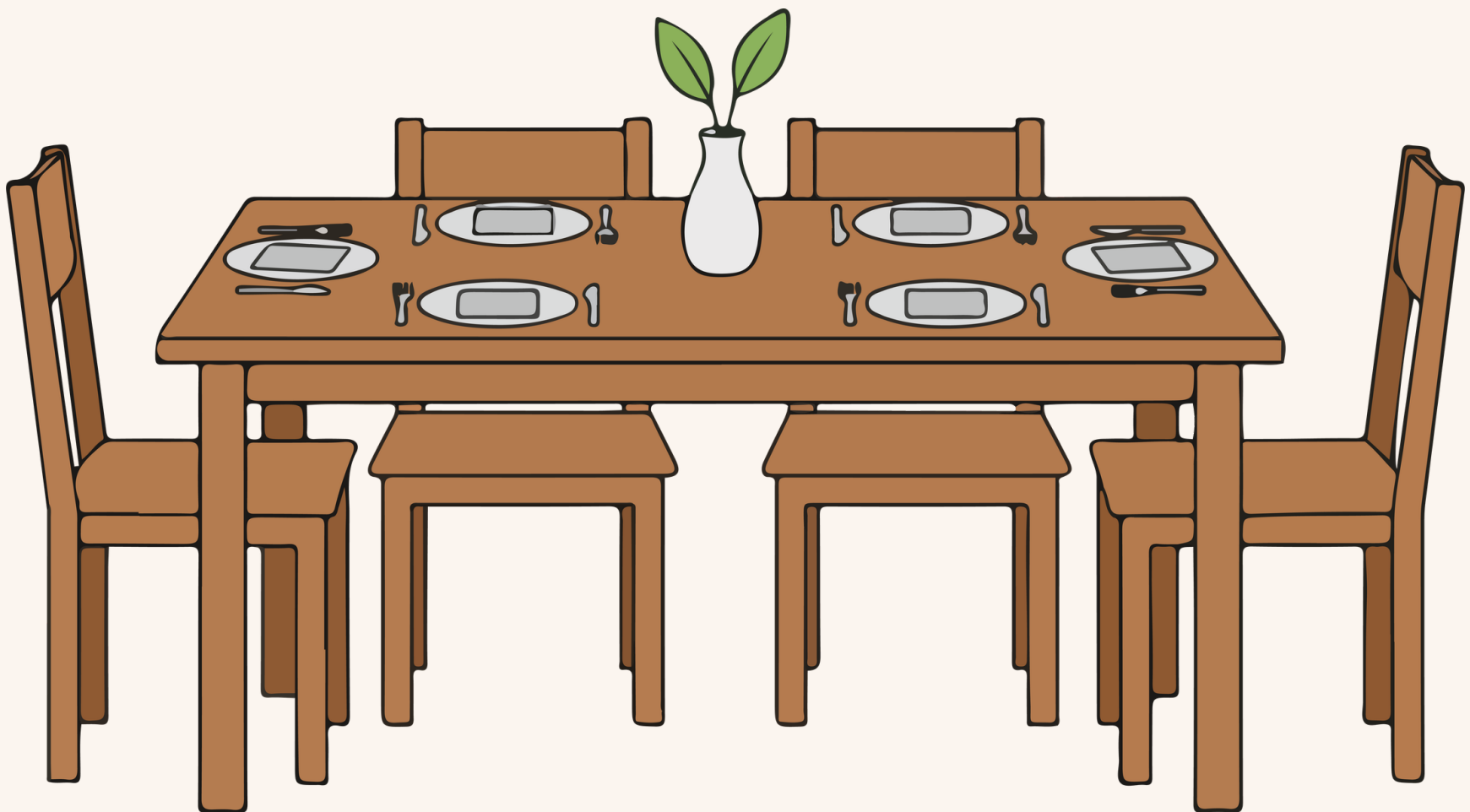


POINTS IMPORTANTS 22

MES NOTES 23



Mettre la table





L'autonomie s'apprend par étapes,
la patience en est la clé.

Pourquoi mettre la table est crucial ?

Mettre la table pour soi ou pour un groupe (comme sa famille) permet à nos enfants de :

- Développer leur motricité fine et globale (porter des objets, placer des couverts).
- Séquencer l'activité et planifier sa réalisation (faire les choses dans le bon ordre).
- Participer comme les autres et renforcer l'estime de soi ("Je suis capable").



Préparation : structurer l'environnement

Le matériel : sécurité et simplicité :

- Choisir une vaisselle incassable ou légère au début

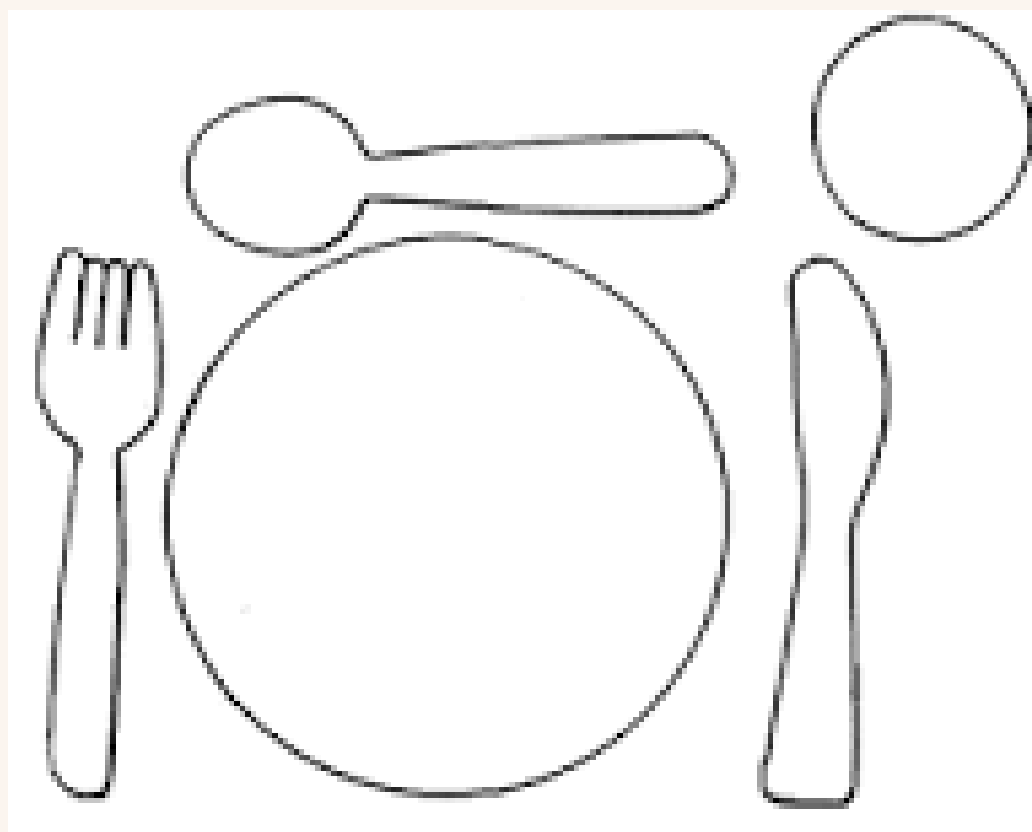
Décomposer la tâche en petites étapes :

- 1.Prendre les fourchettes
- 2.Prendre les cuillères
- 3.Prendre les couteaux
4. Prendre les verres

Si besoin utiliser un outil visuel (très conseillé) :
réaliser un gabarit (exemple en annexe).



Création d'une séquence de tâches visuelles (bande de pictogrammes) reprenant les étapes clés.



@inesmamouni

Mettre la table

Les aides :

- Décomposer les tâches : courtes et simples
- Supports visuels adaptés au niveau de l'enfant
- Les ustensiles doivent être visibles / à portée

Si votre enfant ne sait pas où se trouvent les couverts, vous pouvez placer une image de couverts sur le placard, ou guider sa main jusqu'à celui-ci.

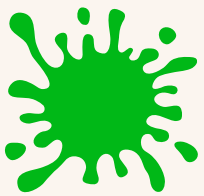
Mettre la table

En amont vous devrez vous assurer que votre enfant associe le pictogramme fourchette à une fourchette réelle. Pour cela, réalisez une séquence d'exercices rapides en plaçant dans un bac tous les couverts. Sur le côté, placez les bacs correspondants. Demandez-lui de trier les couverts. Voici un exemple à adapter :

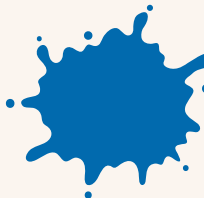


Mettre la table

Quel objectif pour le niveau de mon enfant ?



Niveau vert : associer le bon couvert au bon pictogramme. Ensuite, réaliser le gabarit : placer les couverts au bon endroit.



Niveau bleu : poser la table pour moi-même en respectant le gabarit.



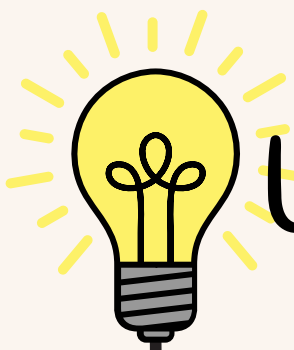
Niveau jaune : poser la table pour ma famille.



Surtout, ne contraignez pas votre enfant. Motivez-le ! L'idéal serait qu'il préfère vous aider que l'inverse. Rendez la tâche sympa en fonction de ce qu'il apprécie.

Décomposer les tâches

- ✓ Prévenir l'enfant de l'activité
- ✓ Se diriger ensemble vers la cuisine
- ✓ Préparer un plateau afin d'éviter les allers retours
- ✓ En fonction du niveau de votre enfant, placer des pictogrammes / images sur les placards



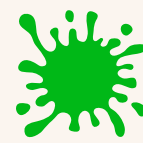
Utilisez le moins possible les mots au risque de surcharger l'enfant et de perdre son attention sur la tâche.

Les guidances à apporter

Guidance gestuelle :
on pointe pour diriger
l'attention



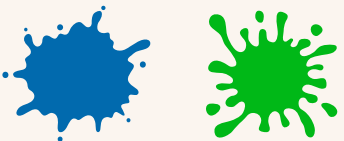
Guidance physique :
mimer l'action *main sur*
main



La guidance physique

L'adulte place sa main entièrement sur la main de l'enfant pour guider le mouvement du début à la fin de l'action. Il s'agit d'une guidance complète.

Exemple : l'adulte prend la main de l'enfant, lui fait prendre la fourchette dans le tiroir ouvert et la lui fait poser sur le plateau.



Pourquoi ?

→ Apprentissage d'un nouveau geste, ou si l'enfant ne comprend pas du tout ce qui est attendu.

Lorsque c'est acquis : l'adulte diminue l'aide. Il touche simplement l'épaule de l'enfant pour le diriger vers le tiroir, ou légèrement son poignet pour l'aider à prendre l'objet.

La guidance gestuelle

L'adulte pointe du doigt l'élément que l'enfant doit prendre ou la zone où il doit agir.

Exemple : l'adulte pointe du doigt l'emplacement des assiettes.

Quand l'utiliser ?

→ Lorsque l'enfant a déjà appris la séquence mais a besoin d'une indication sur la prochaine étape.

 Cette guidance accompagne généralement les niveaux jaunes, car pointer apporte une guidance moins complète et directrice que la guidance physique.

Les aides visuelles



image 1



image 2

Par exemple, vous avez la possibilité de coller un pictogramme “couverts” sur le tiroir à couverts (image 1). Sur la table, vous pouvez également placer un exemple de ce que vous attendez (image 2).

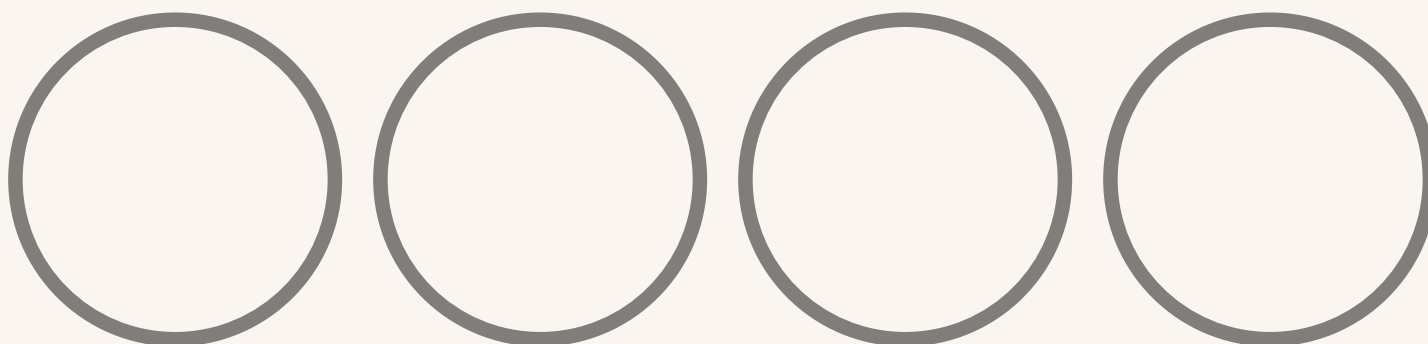
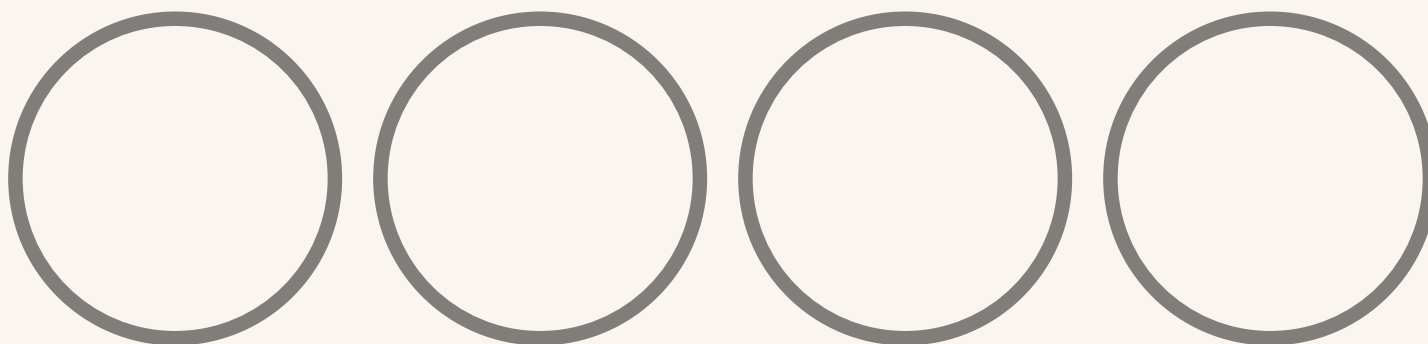
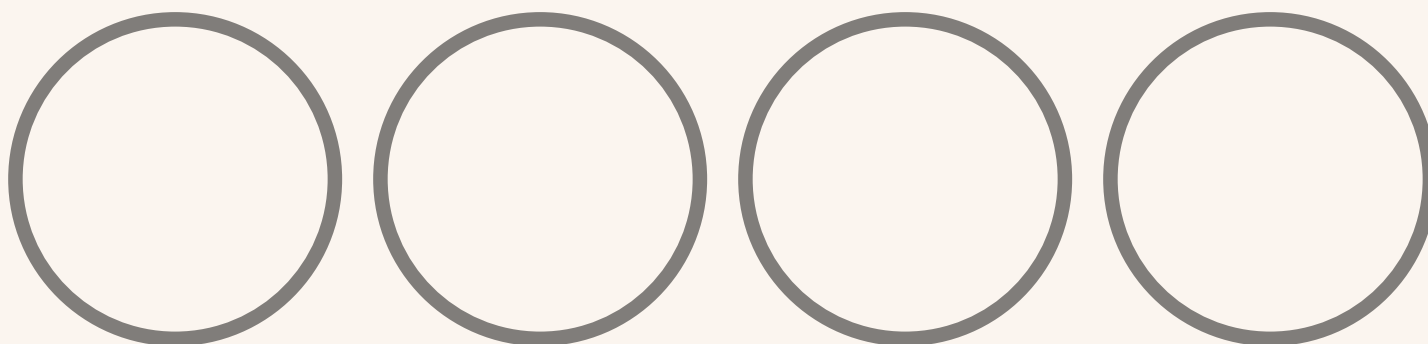
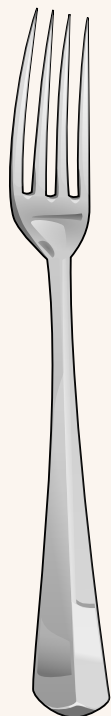
L'idée avec les prochains supports sera d'aider votre enfant avec du visuel, afin de limiter vos interventions et maximiser son autonomie.

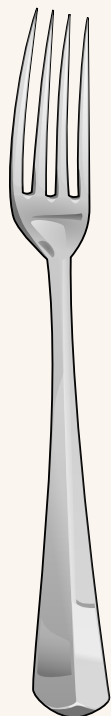
Nous allons placer un jeton sur chaque cercle pour indiquer à l'enfant le nombre de couverts souhaités. Ainsi, 2 jetons = 2 fourchettes par exemple.

Si votre enfant sait associer une quantité à un chiffre, vous inscrivez le chiffre.

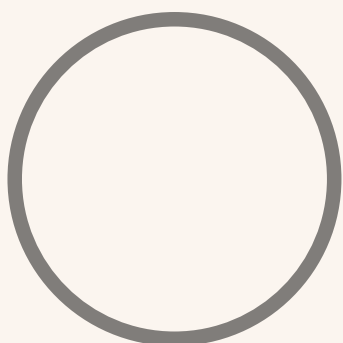
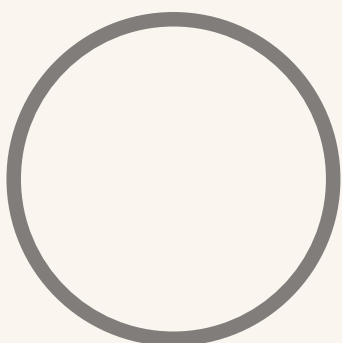
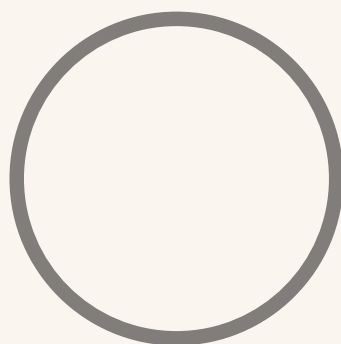
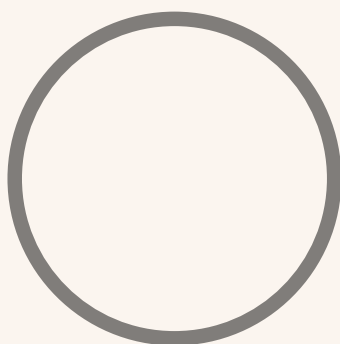
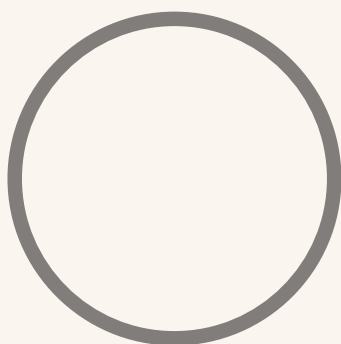
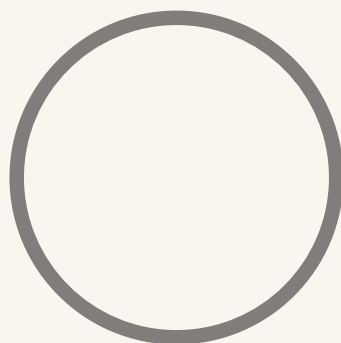
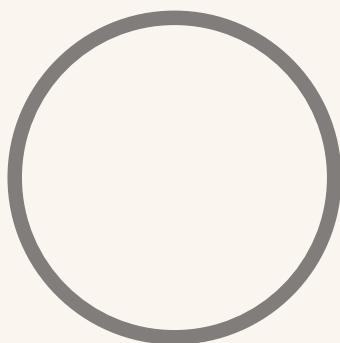
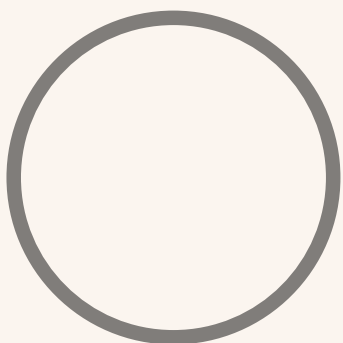
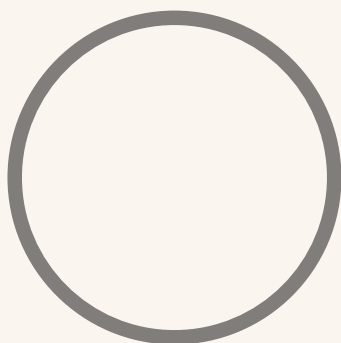
Vous avez la possibilité d'imprimer le support sans les cercles et de le plastifier. Ensuite vous pourrez inscrire, effacer et réécrire le nombre que vous désirez en fonction de vos convives !

Pour ce qui est du matériel, je vous conseille d'acheter du Velcro et de plastifier vos supports.

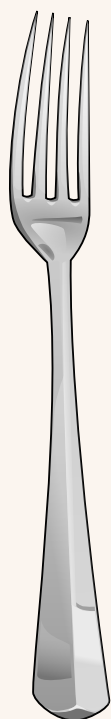




@inesmamouni







4



4



4

@inesmamouni



4



4



2



Et ensuite ?

Une fois que cette compétence est maîtrisée, je vous propose quelques exercices à réaliser si vous souhaitez augmenter les compétences de votre enfant. :

- Trier les couverts
- Trier les couverts de différentes tailles mais de catégorie identique (cuillère à soupe, cuillère à dessert, cuillère à thé, etc)
- Associer un chiffre à une quantité
- Réaliser le gabarit sans support visuel
- Poser la table pour soi-même
- Poser la table pour un nombre de personne différent
- Débarrasser la table
- Réaliser le tri sélectif

L'idée est de partir de son niveau d'autonomie, et d'aller vers une autonomie complète.



Points importants

- ✓ Soyez fièr(e)s de vous ! Vous apprenez l'autonomie à votre enfant en utilisant les meilleures techniques au quotidien. Vous lui facilitez la vie ainsi que la vôtre.
- ✓ Pensez à rester calme pendant l'exercice, il est en train d'apprendre ce que vous maîtrisez depuis des lustres.
- ✓ Enfin, pensez à VA-LO-RI-SER votre enfant



Mes notes

