

# SURVIVRE À L'ÉTÉ

Mai 2017

Numéro 7



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien? Appelez-nous! **506-862-3783**

## SOINS PERSONNELS

Établir des liens avec d'autres familles qui ont un enfant atteint du TSAF est une excellente façon d'obtenir du soutien.

Suivre un blog peut être une manière facile de le faire à partir de la maison. Voici des blogs qui traitent des expériences de vacances avec des enfants atteints du TSAF :

<http://www.fasdfamilies.com/tips-to-prepare-kids-with-fasd-for-traveling/>

<http://www.easytolovebut.com/?tag=vacation-with-a-child-with-fasd>

Juin est presque à nos portes et, sans crier gare, une autre année scolaire tirera à sa fin. Pour de nombreuses familles, l'été rime avec horaires souples et vacances. Pour les familles qui ont un enfant atteint du TSAF, l'été représente un changement de la routine, qui peut être difficile. Vous trouverez ci-dessous huit clés magiques pour vous aider à survivre aux mois d'été. Adaptation de <https://www.mofas.org/2014/05/eight-essentials-for-success/>.

<b>Structure</b> Même après la fin de l'année scolaire, une structure quotidienne est importante pour votre enfant. La structure est la base qui aide les enfants atteints du TSAF à bien réussir.	<b>Routine</b> Essayez de respecter votre routine ordinaire autant que possible. Continuez à prendre vos repas aux heures habituelles et à maintenir des heures du coucher régulières autant que possible.
<b>Constance</b> Essayez d'établir un horaire régulier pendant les mois d'été. L'été, vos jours peuvent sembler différents que pendant l'année scolaire, mais l'établissement d'un horaire d'été prévisible aidera votre enfant à s'adapter aux changements apportés à sa routine.	<b>Supervision</b> Même avec le changement inévitable de la routine pendant l'été, votre enfant aura encore besoin d'une supervision continue. La supervision est une excellente stratégie qui aidera votre enfant à faire de bons choix.
<b>Simplicité</b> Ne vous sentez pas comme si vous devez remplir vos journées de nombreuses activités différentes. Les activités d'été particulières peuvent être amusantes et elles sont encouragées, mais n'oubliez pas que votre enfant pourrait devenir beaucoup trop stimulé par trop d'activités. Le maintien d'un horaire simple serait peut-être ce qu'il y a de mieux pour aider votre enfant à bien réussir cet été.	<b>Répétition</b> Bon nombre d'enfants atteints du TSAF ont de la difficulté à retenir de l'information et il faut leur répéter de façon continue l'information pour qu'ils puissent la faire passer de leur mémoire à court terme à leur mémoire à long terme. Discutez avec l'enseignant de votre enfant au sujet d'exercices et d'activités que vous pourriez faire avec votre enfant pendant l'été pour l'aider à retenir ce qu'il a appris pendant l'année scolaire. Ajoutez une période de travaux scolaires à votre horaire quotidien pour vous aider à établir votre routine.
<b>Concret</b> Il est important que vous mainteniez de bonnes aptitudes à communiquer avec votre enfant pendant les mois d'été, en particulier en cas de changement à la routine ou à l'horaire. Pour ce qui est des activités d'été particulières, utilisez un langage concret pour communiquer clairement à votre enfant ce que vous ferez et n'oubliez pas l'âge de développement de votre enfant.	<b>Précision</b> Soyez précis; dites ce que vous voulez dire. Utilisez un langage concret et précis pour communiquer avec votre enfant. Votre enfant pourrait ne pas savoir à quoi s'attendre pendant une sortie d'été particulière; ainsi, l'usage de ces stratégies de communication vous aidera à avoir une journée réussie.