APTITUDES POUR S'HABILLER À LA MAISON

Ergothérapie

Considérations générales

- Demandez à votre enfant d'effectuer des tâches d'habillage en position assise avec un support. Il est préférable que l'enfant soit assis sur le sol, le dos appuyé contre le mur.
- Encouragez l'indépendance pour l'habillage lorsque vous avez le temps d'attendre la réaction de l'enfant et encouragez votre enfant à terminer de manière autonome. Quand on est pressé, cela peut être très frustrant.
- Vous pouvez demander à votre enfant de s'habiller dans le même environnement pendant la période d'apprentissage et limiter les distractions.

Enseigner l'habillage

Ordre des vêtements

- Placez les vêtements dans l'ordre dans lequel vous les enfiler ou demandez à votre enfant ce qui vient en premier pour vérifier ses connaissances; sinon enseignez la technique. Disposez les vêtements de la même manière à chaque fois.
- Utilisez des indices visuels pour l'ordre des vêtements et montrez à votre enfant comment utiliser les images ou les indices pour choisir les bons vêtements.
- Demandez à votre enfant de choisir le prochain article nécessaire et faites-lui savoir si les mauvais vêtements ont été choisis.
- Félicitez l'enfant pour ses bons choix.

Orientation des vêtements

- Une fois que votre enfant sait dans quel ordre enfiler les vêtements, montrez-lui comment les orienter correctement. Par exemple :
- Demandez à votre enfant de tenir l'article comme s'il allait le mettre et donnez des consignes verbales ou montrez pourquoi le vêtement est ou non dans le bon sens (p. ex., les sous-vêtements ont une pochette ou un rabat à l'avant, une étiquette ou un imprimé au dos).

- Vous pouvez également ajouter des marques sur les vêtements, au besoin. Par exemple, ajoutez un point au marqueur permanent au milieu ou à l'arrière du pantalon ou montrez l'étiquette pour que l'enfant sache qu'il s'agit de l'arrière du pantalon.
- Une fois que votre enfant a enfilé le pantalon, demandez-lui de tirer sur la taille pour voir si l'indice visuel est présent. Si c'est le cas, demandez à votre enfant d'enlever le pantalon pour le remettre dans le bon sens.
- Pour les sous-vêtements, il s'agirait du rabat à l'avant (pour les garçons) et la chemise aurait également besoin d'une marque dans le dos (s'il n'y a pas d'étiquette). Des chaussettes avec un talon de couleur différente pourraient être utilisées pour aider à les enfiler dans le bon sens.

Habillage en utilisant l'enchaînement à rebours

- Utilisez l'enchaînement à rebours pour encourager votre enfant à accomplir progressivement de plus en plus d'étapes des tâches d'habillage jusqu'à ce qu'il puisse le faire de manière autonome.

Exemples :

- Tenez une chemise et montrez le dos à votre enfant. Utilisez la technique de la « main sur la main » pour aider l'enfant ou montrez comment ramener le côté pour le passer par-dessus la tête.
- Enfilez la chemise sur la tête, en la faisant reposer sur les épaules, et aidez l'enfant à passer une main, puis arrêtez-vous et encouragez-le à passer l'autre bras de manière autonome.
- Une fois que votre enfant est capable de le faire de manière régulière, enfiler la chemise sur la tête, puis attendez et encouragez-le à mettre ses deux bras dans les manches.
- Une fois cette aptitude acquise, demandez à l'enfant de passer la chemise (dont vous aurez réuni les bords) par-dessus sa tête.
- Enfin, demandez à l'enfant de tenir et de rassembler le tissu des deux côtés de la chemise (l'enfant pourrait avoir besoin d'aide pour cette étape au début), puis encouragez-le à passer la chemise par-dessus sa tête, etc. jusqu'à ce que l'enfant puisse accomplir la tâche de manière autonome.

- Au début, votre enfant pourrait avoir besoin d'encouragements supplémentaires, de plus de temps (pour attendre sa réaction) ou d'une aide main sur la main, jusqu'à ce que la notion de s'habiller de manière autonome soit acquise, car jusqu'à présent, l'enfant a peut-être pris l'habitude que quelqu'un d'autre fasse tout le travail. Votre enfant pourrait avoir besoin de beaucoup de répétitions pour accomplir cette tâche de manière autonome. N'abandonnez pas!

Prochaines étapes

- Une fois que votre enfant sera plus autonome pour enfiler les vêtements qui lui sont présentés, vous pourrez l'aider à apprendre où ranger ses vêtements lors du déshabillage, à choisir les vêtements à porter, à trouver ces articles et à faire la différence entre les vêtements propres et sales.