

Comment aider votre enfant à avoir une routine du dodo réussie

Alyson Jiron, Brooke Brogley & Jill Giacomini ; adapté par le Programme GRIT

Les bébés et les jeunes enfants ont besoin de 10 à 12 heures de sommeil quotidien afin de promouvoir un développement sain. Les parents ont aussi besoin de se sentir reposés afin d'élever et d'être attentifs à leurs jeunes enfants actifs et en pleine croissance.

Un manque de sommeil chez votre enfant peut provoquer des comportements difficiles. Votre enfant peut alors avoir tendance à se frustrer, à se fâcher plus facilement, et à être incapable de participer aux interactions avec les autres. Le manque de sommeil peut également avoir un impact négatif sur la capacité d'apprentissage de votre enfant. Lorsqu'un jeune enfant dort, son corps est occupé à développer de nouvelles cellules cérébrales nécessaires à son développement physique, mental et émotionnel. Les bébés et les jeunes enfants s'épanouissent dans un environnement prévisible et apprennent par la répétition. Il est important d'établir une routine du dodo qui vous convient à tous les deux et qui aide chacun à se sentir calme et détendu.



Suggestions pour les familles

Prenez note des signes de fatigue chez votre enfant. Il se peut qu'il se tire les oreilles, se frotte les yeux ou mette sa tête sur votre épaule. Vous pouvez dire « Je vois que tu te frottes les yeux. Tu as l'air fatigué. On se prépare pour le dodo. » Apprendre à votre enfant à caractériser et à comprendre son langage corporel va l'aider à utiliser des mots au lieu d'un comportement difficile (comme le pleurnichage, les pleurs ou les crises de colère) pour communiquer ses besoins.

Un horaire visuel peut aider votre enfant à comprendre les étapes et attentes de la routine. Vous pouvez utiliser des photos ou des objets. Pour apprendre à créer un horaire visuel, visitez challengingbehavior.org et tapez « visual schedule » dans la boîte de recherche en haut à droite.

Fournissez à votre enfant des activités, sons ou objets qui l'aident à rester calme et détendu une heure avant d'aller au lit. Incluez ces activités dans votre routine du soir. Par exemple, lire des livres, écouter de la musique douce, calme, et/ou donner à votre enfant sa sucette, sa couverture ou peluche préférée l'aideront à comprendre qu'il est l'heure de se calmer et de se préparer à aller au lit.

Dites à votre enfant ce qui va se passer lorsqu'il se réveillera. Il se peut qu'il résiste à aller se coucher parce qu'il ne veut pas manquer une activité ou que la journée se termine. Assurez-lui que demain sera rempli de moments amusants et spéciaux. Vous pouvez également inclure l'activité du lendemain sur l'horaire visuel (par exemple une photo de son enseignant ou de la maternelle).

Donnez à votre enfant toute votre attention et prenez votre temps lorsque vous le préparez à aller au lit. L'heure du dodo peut être une expérience positive remplie de moments de qualité pour vous et votre enfant.

Suggestions pour les éducatrices

Pour les enfants qui passent leur journée dans un centre, la sieste est un moment important pour se reposer et se préparer aux activités et à l'apprentissage de l'après-midi. Les éducatrices utilisent une routine stable afin que les enfants sachent à quoi s'attendre et puissent participer. Les enfants peuvent choisir et configurer un endroit pour la sieste, prendre des coussins et des couvertures dans les cubicules et choisir un livre à lire. Les routines peuvent inclure se brosser les dents, aller aux toilettes, des histoires lues à voix haute par les éducatrices, ou de la musique douce. Les enfants comprennent les étapes à suivre pour se préparer à faire la sieste, combien de temps ils doivent se reposer et ce qu'ils ont le droit de faire lorsqu'ils se réveillent. Lorsque chacun comprend les attentes et la routine, la sieste peut être un moment de la journée détendu et agréable.

L'essentiel

L'heure du coucher est une occasion quotidienne pour vous de construire et de nourrir une relation positive avec votre enfant. Les routines prévisibles aident les enfants à se sentir en sécurité. Lorsque vous établissez une routine du dodo prévisible, vous apprenez à votre enfant les compétences dont il a besoin pour se détendre et faire la transition entre les activités de la journée et la préparation au sommeil. Lorsque votre enfant est capable d'avoir un sommeil paisible, vous vous sentez aussi plus calme et reposé. Une routine du dodo réussie que vous suivez régulièrement va vous préparer à des journées en famille remplies de joie et d'apprentissage.