



Par Karine Soucy
Formatrice et consultante en éducation
www.karinesoucy.com

Routines, sommeil et autonomie

Outil-résumé du web-atelier du 16 décembre 2020

Pour les parents du préscolaire 4 ans

Écoles Mgr Boucher et Kamouraska

Merci d'avoir été là chers parents! Voici un petit résumé de ce qui a été présenté aujourd'hui:

Les routines :

- ♥ Le cerveau immature de l'enfant **a besoin de routines**. Plus il fait les choses dans un même ordre à chaque jour, plus son cerveau est sécurisé (pensez à l'amygdale cérébrale).
- ♥ Cela vous demande d'être **très organisé** comme parent (planifier les horaires, les repas, les achats à faire, etc.); cela peut vous sembler un peu routinier mais dites-vous que c'est pour le bien de votre enfant.
- ♥ Être organisé comme parent vous permet de **ne pas être pressé** et de ne pas mettre de pression sur l'enfant pour qu'il « se dépêche ». Ce qui aide son amygdale cérébrale à demeurer calme et subir moins de stress.
- ♥ Durant les congés scolaires ou le temps des fêtes, essayez le plus possible de **maintenir les routines liées au sommeil et à l'alimentation**. Le cerveau de l'enfant en a besoin pour bien se développer et cela facilitera grandement sa gestion de ses émotions. Donc, on prévoit donner une collation ou un pré-souper à l'enfant vers 17h si on sait que le repas du soir aura lieu plus tard qu'à l'habitude. On essaie aussi de maintenir les heures de coucher le plus possible et la routine qui précède (moment collé avec son parent, histoire, etc.).

Le sommeil :

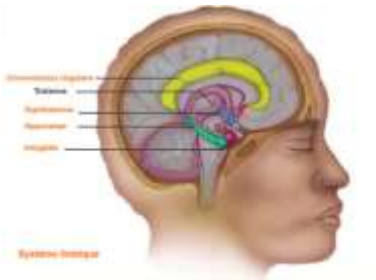
- ♥ Le sommeil est ULTRA-important! Votre enfant a besoin de **10 à 12 heures** de sommeil par jour. C'est durant le sommeil que le cerveau consolide les apprentissages, produit l'hormone de croissance et fortifie le système immunitaire.
- ♥ Pour bien dormir, il faut s'assurer de **coucher l'enfant à la bonne heure**. Observez les signes de fatigue (bâillement, yeux qui fixent un point) et couchez l'enfant 10 -15 minutes après. Il se peut aussi que votre enfant démontre plutôt des signes de grande énergie : cela peut vouloir dire qu'il est alors TRÈS fatigué, car le corps des enfants ne démontre pas toujours des signes de fatigue comme c'est le cas pour nous, les adultes. Un enfant qui s'active davantage peut en réalité être très fatigué!

- ♥ Si vous devez réveiller l'enfant le matin, c'est que son corps a encore besoin de sommeil. Essayez de le coucher plus tôt et après quelques jours, le cycle de sécrétion de mélatonine se sera ajusté à la nouvelle heure de dodo.
- ♥ Pour dormir, le corps a besoin de **sécréter de la mélatonine**, l'hormone de l'endormissement. Pour ce fait, tamisez les lumières après le souper, ayez une ambiance calme, ayez une routine semblable et constante tous les soirs, évitez les écrans au moins une heure avant le dodo.
- ♥ La **routine du sommeil** doit être la même à tous les soirs, par exemple : bain, collation santé, brossage de dents, histoire et dodo.
- ♥ Le sommeil aide aussi à la **gestion des émotions** et du comportement. Les enfants qui dorment moins peuvent avoir des difficultés comme l'hyperactivité ou encore, démontrer une très grande sensibilité ou irritabilité.
- ♥ Des recherches démontent aussi des liens entre le sommeil et la **prévention de l'obésité** (les enfants qui dorment moins sont plus à risque de prendre du poids).

L'autonomie :

- ♥ L'autonomie, ça se développe tôt! Dès 2 ans, on peut déjà donner de petites **responsabilités** à nos enfants (aller porter sa bavette au lavage, mettre son cache-cou, aller porter un déchet à la poubelle, etc.). À 4 et 5 ans, les responsabilités peuvent être encore plus présentes.
- ♥ L'autonomie se développe si « **un adulte a confiance en moi, s'il m'accompagne et me donne le temps d'essayer de faire les choses seul.e, avec de l'aide au besoin** ». Un adulte pressé ou impatient n'aide pas l'enfant à se sentir compétent et ne le motive pas à essayer de faire des choses seul.
- ♥ Les enfants de 4 et 5 ans peuvent faire **plusieurs tâches pour développer leur autonomie**, par exemple :
 - S'habiller seul (avec les vêtements que vous avez choisis ensemble la veille)
 - Se préparer un verre d'eau ou de lait
 - Mettre la table
 - Mettre du beurre d'arachide sur sa rôtie avec votre aide
 - Mettre ses vêtements dans le panier de lavage (en déroulant les bas 😊)
 - Débarrasser la table après le repas, rincer son assiette
 - Préparer sa boîte à lunch ou sa collation pour l'école
 - S'habiller avec son habit de neige (avec votre aide) et se déshabiller, faire sécher ses mitaines et ses bottes à l'endroit prévu
 - Se laver seul (montrez-lui comment faire et supervisez le tout).
 - Aller à la toilette seul (avec votre soutien pour s'essuyer jusqu'à ce que tout soit propre)
 - Faire son lit
 - Plier les serviettes

- Ranger ses jouets
 - Épousseter un meuble
 - Passer l'aspirateur ou le balai (avec aide)
 - Faire une recette avec vous
 - Donner de la nourriture à un animal de compagnie
- ♥ **Prévoyez à votre horaire plus de temps que nécessaire** pour les moments comme l'habillage. Si votre enfant sent que vous êtes là et fier de ses efforts, il sera motivé à essayer et à développer son autonomie.
- ♥ **Valorisez ce qu'il fait maintenant et qu'il ne faisait pas avant** : appelez grand-maman pour lui mentionner les progrès de votre enfant, etc. (faites-le devant lui!).



ROUTINE DE YOGA RELAXANTE



Des liens web pour vous

Routine et temps des Fêtes

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-routine-fetes-noel

L'importance des routines chez l'enfant

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=importance-routine-enfant&gclid=EAlalQobChMltIOj7K_07QIVh6_IChOqdgRIEAAAYASAAEgKTU_D_BwE

Le développement de l'autonomie

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=importance-routine-enfant&gclid=EAlalQobChMltIOj7K_07QIVh6_IChOqdgRIEAAAYASAAEgKTU_D_BwE

Covid-19 : Horaire et routines avec les enfants pour trouver l'équilibre






<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/23/coronavirus-covid19-routine-horaire-enfants-trouver-equilibre/>

Pictogrammes de routines et d'occupations à découper

https://naitreetgrandir.com/fr/telecharger/pdf/la_routine_de_chaminou_fr.pdf

Des livres et outils pertinents !



| QUELLES RESPONSABILITÉS DONNER À MON ENFANT? Pour favoriser l'autonomie à l'école et à la maison | | alloprof parents | | |
|--|--|---|--|--|
| AVANT 6 ANS  | ENTRE 6 ET 7 ANS  | ENTRE 8 ET 9 ANS  | ENTRE 10 ET 11 ANS  | 12 ANS ET +  |
| <ul style="list-style-type: none">■ Ranger : ses jouets et ses livres■ Aider à ranger l'épicerie■ Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge■ Desservir sa place■ Placer ses souliers au bon endroit■ Mettre son manteau au bon endroit■ Jeter ses déchets dans la poubelle■ Essuyer un dégât■ S'habiller seul■ Assortir les bas qui vont ensemble■ Se laver les mains■ Se brosser les dents (avec supervision)■ Se laver le corps (avec supervision) | <ul style="list-style-type: none">■ Faire son lit■ Mettre la table■ Mettre sa vaisselle sale dans le lave-vaisselle■ Sortir le recyclage, les poubelles, le compost■ Plier les serviettes■ Aider à faire la liste d'épicerie■ Vider sa boîte à lunch■ Préparer son sac pour les déplacements : y mettre une collation, un livre, etc.■ Se préparer une collation■ Apporter son linge sale à la salle de lavage■ Arroser les plantes■ Se brosser les dents■ Se laver le corps et les cheveux avec aide (avec supervision)■ Nourrir un animal | <ul style="list-style-type: none">■ Vider le lave-vaisselle■ Mettre le recyclage, le compost ou les poubelles au chemin■ Compléter son lunch en y ajoutant les collations, breuvage, dessert, etc.■ Aider à faire ses bagages■ Promener les animaux■ Balayer les balcons■ Participer à la préparation des repas■ Écrire la liste d'épicerie■ Ranger les courses■ Trier le linge sale par couleurs■ Ranger les vêtements propres■ Se laver le corps et les cheveux (avec supervision) | <ul style="list-style-type: none">■ Nettoyer le bain, la douche, la cuisine■ Passer la balayette■ Épousseter■ Laver son vélo■ Ramasser les feuilles■ Faire un lavage (avec aide au besoin)■ Faire des recettes simples■ Enlever les draps sales de son lit et les mettre à laver■ Étendre le linge sur la corde■ Faire de petits bagages pour une nuit : ex. pyjama, brosse à dents, des vêtements propres pour le lendemain, etc.■ Se laver le corps et les cheveux | <ul style="list-style-type: none">■ Faire seul sa routine du matin ou du soir seul■ Nettoyer les fenêtres■ Laver le plancher■ Passer la tondeuse■ Faire son lunch■ Laver une voiture■ Préparer un repas complet■ Superviser les plus jeunes■ Garder des enfants■ Faire de petites courses■ Vider les poubelles■ Changer ses draps■ Faire son propre lavage |

Joyeuses Fêtes à tous!

Au plaisir de vous revoir en 2021 !

Karine Soucy
Formatrice et consultante en éducation
www.karinesoucy.com
soucykarine@hotmail.com