Cultivons le bien-être

Les routines et le sommeil

Conseil scolaire du Grand Nord

Les routines, qu'elles concernent le matin, le coucher ou les devoirs, ne sont pas seulement une liste de tâches; elles agissent comme une carte de sécurité pour le cerveau de votre enfant.

- **Sécurité et prévisibilité** : Les routines régulières réduisent l'anxiété. Quand l'enfant sait ce qui vient après, il se sent en contrôle et en sécurité.
- **Autonomie** : Elles aident les enfants à devenir plus autonomes, car ils apprennent à accomplir des tâches sans rappel constant.
- **Bien-être** : Des routines de sommeil saines assurent que l'enfant obtient les 9 à 12 heures de sommeil recommandées, ce qui est crucial pour l'énergie, la concentration et la gestion des émotions.



Accompagner son enfant

Routine du coucher simple et constante

Établir une routine du coucher prévisible aide l'enfant à se préparer mentalement et physiquement au sommeil. Idéalement, la routine devrait commencer 30 à 60 minutes avant l'heure de coucher souhaitée.

Exemple de routine du soir :

1. **Préparation** : Bain, brossage de dents
2. **Calme** : Histoire, musique douce ou jeu de société calme.
3. **Ambiance** : Lumières basses, veilleuse et dernier câlin.
4. **Au lit** : Le parent quitte la chambre avant que l'enfant ne soit endormi.

La clé est la constance, même la fin de semaine.

Bien-être au quotidien



Les orteils spaghetti

Aidez votre enfant à intégrer le calme à ses routines grâce à ces techniques simples et amusantes.

- Allongez-vous confortablement.
- Placez un petit doudou ou une peluche sur le ventre de votre enfant.
- Observez ensemble le doudou qui « monte » à l'inspiration par le nez et qui « descend » à l'expiration par la bouche.
- Ensuite, invitez votre enfant à transformer ses orteils en spaghettis : serrez les orteils très fort pendant quelques secondes, puis relâchez-les complètement pour qu'ils deviennent tout mous, comme des spaghettis cuits.
- Répétez au besoin avec les jambes ou tout le corps.

Coin famille



Le tableau de routine

Les enfants apprennent mieux en voyant. Impliquez votre enfant dans la création de sa propre routine matinale ou du soir.

Matériel : Une grande feuille de papier, des marqueurs et des images (dessins simples ou photos)..

Procédure : Dessinez ou collez des images représentant les étapes de la routine (ex: "Brosser les dents", "Mettre le pyjama", "Lire un livre").

Utilisation : Accrochez le tableau dans la chambre ou la salle de bain.

L'enfant peut cocher les étapes complétées, ce qui renforce son sentiment d'autonomie et d'accomplissement.

Durant la journée, réduire le temps d'écran et favoriser l'activité physique pour faciliter le sommeil le soir venu.

- Les orteils spaghetti
- La relaxation du spaghetti
- Respiration profonde

Ressources d'aide et soutien

- Ressources sur le sommeil 0-18 ans - Réseau Morphée
- Si les **routines** sont difficiles et représentent une source de stress importante dans votre famille, n'hésitez pas à demander de l'aide : Programmes de parenting - Disctrict de Sudbury ou explorez les programmes offerts dans votre région.

Pour en savoir plus

- Aidersonenfant.com | La routine: la fin des crises et des négociations
- Mieux comprendre le sommeil | Naître et grandir

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario