



TRUCS POUR UNE SIESTE AGRÉABLE

Tout d'abord l'équipement ...

Avoir des matelas lavable recouvert d'un drap lavable pour chaque enfant

Favoriser l'utilisation d'une pièce bien aérée



Permettre aux enfants d'avoir leur objet de transition, d'apporter un objet de la maison pour le dodo.



Juste avant le dodo...

Créer un environnement sécurisant et calme: Fermer le store, musique douce, Chanter une berceuse,

Permettre seulement des jeux calmes avant la sieste, ce sera plus facile de détendre les enfants le moment venu: Casse-tête, livres...

Apprenez aux enfants à parler moins fort pendant la préparation au dodo en parlant vous-même à voix basse.

Animez des périodes de relaxation. À ce sujet, je vous recommande le livre Jeux de relaxation (Nicole Malenfant, Publications du petit matin) dans lequel on retrouve plus d'une centaine de petits jeux pour aider les enfants à se calmer et à se concentrer.

"Créer un rituel de mise au lit: voir à l'hygiène, se déchausser, relaxer, raconter une histoire, etc".

Maintenant on se couche...

Offrir à l'enfant de la musique sans parole pour éviter que l'enfant chante ou que la parole laisse l'enfant en état d'éveil. Pas plus de 5 à 10 minutes de musique de fond; au-delà, la musique peut fatiguer et irriter. "Une fois les enfants endormis, arrêter la musique car le silence est préférable pour dormir".

Prenez le temps avec chacun des enfants pour une caresse, des mots d'encouragement, une voix douce à l'oreille, un câlin, des bras réconfortants, etc.





"Coucher les enfants au même endroit d'une journée à l'autre. Créer un nid pour chacun en respectant une certaine distance entre les matelas. La distance entre les enfants au moment de la sieste permet aussi de prévenir la propagation des infections".

Placer les enfants plus agités ou facile à exciter dans un endroit où il y a moins de stimulus. Exemple: Éviter de le placer près de la porte du couloir.

Assurer une surveillance durant la sieste, lorsque que les enfants ne sont pas tous endormis.

"Rester à l'affût d'une situation qui peut empêcher l'enfant de se reposer et le stimuler à rester réveiller: ...la maladie, la douleur, la faim, la soif, l'inconfort, l'excès de fatigue, un événement spécial, l'anxiété et l'insécurité. Cela peut survenir à tout âge".

"Si l'enfant présente des problèmes particuliers au moment de la sieste, en prendre note et en discuter avec les parents pour trouver ENSEMBLE des solutions".

Permettre aux plus grands qui ne dorment pas de prendre un livre ou un jeu calme sur leur matelas (où ailleurs) après 20 à 30 minutes de repos. Ce cours repos sera quand même efficace et vous évitera de vous retrouver avec des enfants qui détestent les siestes. De plus, cela constitue un privilège.

Par exemple : Avoir pour chacun des enfants un album photos de leur famille pour la période individuelle du dodo.

Variez les jeux de détente avec des objets nouveaux, par thèmes, par évènement (Pâques, Noël).

Offrez une série de cartes de différents sujets que l'enfant peut regarder.

Si vous décidez de prendre ce moment pour jouer seul avec l'enfant, vous lui accorder une attention particulière que les grands d'un groupe multi-âge ont besoin.

