ATELIER PÉDAGOGIQUE :

Thème 1 :

Les interactions entre les éducatrices et les enfants

(PQA préscolaire pages 32 à 44)

(PQA poupons-trottineurs pages 54 à 67)

Item A : Les besoins physiques de base des enfants sont satisfaits;

Le sommeil : Nous connaissons les bienfaits et l'importance de la sieste pour les enfants. Cette période de repos permet à l'enfant (et l'éducatrice!) de récupérer de la fatigue physique et mentale. Elle est essentielle au développement du cerveau, pour la mémorisation, la concentration et la maturation globale de l'enfant.

Bien que nous connaissions tous ses bienfaits, les fameuses siestes sont souvent un enjeu important en contexte de service de garde. Entre des parents qui nous demandent de ne pas faire dormir leur enfant ou nous demande de les réveiller après tant de minutes et les enfants qui ne dorment pas, il est parfois difficile de s'y retrouver!

Revoyons un peu ce que dit notre *« Politique du sommeil chez les enfants »* :

1. *« Une période de repos quotidienne est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âges.*
   Pour les enfants de la pouponnière, les périodes de siestes sont offertes selon les besoins de l'enfant.
   Pour les enfants des groupes multi âges, une période de repos est offerte en début d'après-midi. Ils seront amenés à s'étendre sur leur matelas pour une période d'environ 45 minutes. Si l'enfant s'endort, nous le laisseront s'éveiller de lui-même. Cependant, si l'enfant dort encore après 15h, nous le réveillerons en douceur afin de ne pas nuire à l'endormissement du soir. »[1]
2. ***« Nous respecterons les besoins de l'enfant**; en fonction de son état de santé ou selon qu'il ait besoin ou non de dormir.*

[1] Politique sur le sommeil chez les enfants. Centre de la petite enfance La Girouette. Page 2

Si un enfant ne dort pas, après la période de repos obligatoire de 45 minutes, nous lui offrirons des alternatives d'activités calmes pour la durée de la sieste des autres enfants du groupe. »[2]

Donc, même si la sieste est un élément important pour le bien-être des enfants (et des éducatrices!!!), **il est important de l'adapter aux besoins individuels de chacun** (âge, rythme et signaux de fatigue).

Un peu d'introspection maintenant…

Et vous? Comment percevez-vous le sommeil chez les enfants de votre groupe?

_____
_____
_____

Comment se déroule les siestes avec votre groupe?

_____
_____
_____
_____

Y a-t-il des enjeux ou des problématiques vécus lors de cette période? Si oui, quels sont-ils?

_____
_____
_____
_____

De quelle façon procédez-vous lorsque des enfants se réveillent avant 15h ou ne dorment pas du tout pendant la période de sieste?

_____
_____
_____
_____

Que pourriez-vous faire ou mettre en place pour que cette période réponde bien aux besoins de chacun des enfants de votre groupe?

_____
_____
_____
_____

[2] Politique sur le sommeil chez les enfants. Centre de la petite enfance La Girouette. Page 3

_____
_____
_____

En supplément… Voici un petit article portant sur une étude en cours, sur le sommeil des enfants. Il sera intéressant de suivre les conclusions de cette étude! Si ça vous intéresse de le lire, voici le lien;

https://neo.uqtr.ca/2024/03/28/le-sommeil-nest-pas-quune-question-de-nuit-comprendre-la-sieste-chez-les-enfants-de-25-a-6-ans/

La suite du thème sur les interactions adultes-enfants se poursuivra dans les prochains ateliers pédagogiques.

Pour toutes réactions ou questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi :

La Girouette
Centre de la petite enfance
BUREAU COORDONNATEUR

Diane Bédard

diane@cpelagirouette.com

819-362-6911, poste 2225

HIGHSCOPE CANADA