

COMMENT ORGANISER NOS JOURNEES ?

LE RITUEL DU LEVER

Qu'est-ce qu'une routine ?

Une routine est une procédure qui se reproduit régulièrement à l'identique. Elle permet de mettre sur pilote automatique certaines tâches récurrentes mais aussi d'organiser son temps de manière équilibrée.

A quoi servent-elles ?

Une routine, pose un cadre rassurant pour les enfants. Chez les tout-petits, le repérage dans le temps est en construction. Le déroulement prévisible des activités quotidiennes leur offre donc de précieux repères temporels. Ce sont les « donneurs de temps », et ils peuvent être mis en place dès les premières semaines de vie.

Qu'est-ce qu'un rituel ?

Les rituels, eux, sont des routines particulières destinées à rassurer un enfant. Ainsi le bain d'un nourrisson en fin de journée, ou encore le rituel du coucher, viennent remplir ce rôle. De plus en tout-petit comprendra mieux « On fait dodo après l'histoire » que « On fait dodo dans 10 minutes ».

RITUEL DU REPAS

.Journée type avec des enfants de 3 mois à 6ans.

6h-7h levé des plus petits et premier repas

7h-8h petit déjeuner des plus grands et préparation

8h-9h Temps libre, avec jeux calmes ou lecture.

9h-10h Sieste des plus petits, début devoirs à la maison pour les plus grands.

10h-11h30 Préparation du repas (il peut se faire avec les enfants les plus grands).

11h30-14h Repas, retour à la sieste pour les plus jeunes et temps calme pour les plus grands.

14h-15h Devoir à la maison pour les plus grands.

15h-16h30, Repas des plus petits et goûter pour les plus grands.

17 h-18h, Sieste pour les tout-petits et jeux pour les plus grands.

18h-18h30, Bain ou douche, mise en pyjamas.

18h30-19h30, Repas en famille, et coucher pour les tout-petits.

19h30-20h30, Rituel du coucher.



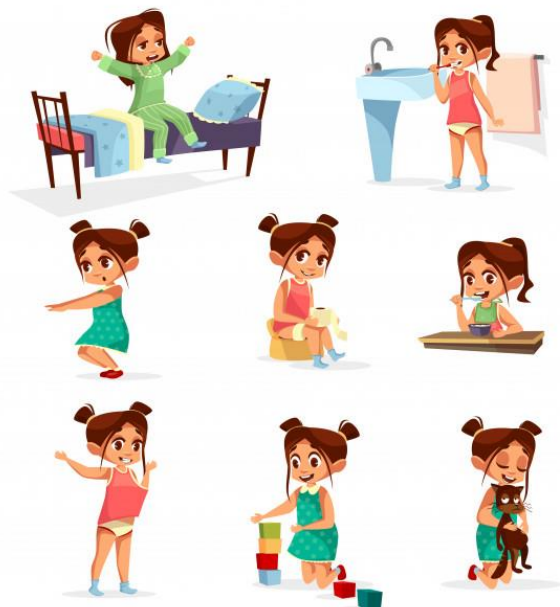
Tous les horaires que nous vous proposons sont bien évidemment à titre indicatif, en fonction de l'heure à laquelle la journée commence pour chacun. Il faut veiller pour les tout-petits à respecter leur rythme.

Plus vous donnerez des repères de temps à vous enfants, plus ils seront rassurés et les périodes de transition (entre deux activités) seront beaucoup moins difficiles.

Pour les tout-petits, cela les aidera à se repérer entre le jour et la nuit, ainsi ils seront plus facilement callés sur un rythme familial.

Dans la mesure du possible il faut éviter les écrans ou les enfants restent passifs, comme la télévision, et ne pas dépasser 1h par jour.

Et voilà il est l'heure de se mettre en jambe pour la journée. Le réveil des enfants peut se faire avec une musique douce dans la chambre, une lumière tamisée et un câlin, on s'étire et c'est parti. Petit déjeuner, toilette et habillage et la journée peut commencer.



Durant cette période où on a un peu plus de temps, il peut être agréable et éducatif, de faire participer les enfants à la mise en place du repas, que ce soit en cuisinant, en mettant ou en desservant la table. Tout ce sur quoi ils peuvent vous aider est bienvenue, cela les occupe, bien souvent les amuse, et les responsabilise également.



LE RITUEL DU COUCHER

Outre se laver les dents et se débarbouiller le visage, le retour au calme avant de coucher les enfants est primordial. Cela peut se faire avec un temps de méditation, un câlin, un retour en paroles sur la journée, une histoire. A vous de trouver ce qui fonctionne le mieux avec vos enfants.

