

BABY BYTES

Pour les familles ayant des nourrissons et des jeunes enfants

Établir des routines

Exemples de routines :

- Sommeil et heure du coucher
- Repas
- Récréation
- Bain
- Sorties



LE SAVIEZ-VOUS???

Les routines peuvent être utiles quand...

- les enfants ne savent pas ce qui va se passer ensuite
- les enfants ne peuvent pas encore s'exprimer par des mots

En quoi le fait d'avoir des routines aide-t-il les jeunes enfants?

- Les enfants apprennent à prévoir ce qui va se passer ensuite
- Ils passent habituellement des moments spéciaux avec leur père, leur mère ou un gardien pendant les routines (coucher, repas pris ensemble, bain, etc.)
- Les enfants observent votre comportement pendant les routines et peuvent acquérir des habiletés grâce à votre exemple
- Ils ont un sentiment de sécurité et seront plus calmes
- Ils se sentent en sécurité quand leur monde est prévisible et ils seront plus enclins à explorer leur environnement
- Ils savent à quoi s'attendre quand on suit une routine, ce qui peut aider à réduire les conflits parent-enfant et le stress chez les parents

Avez-vous établi des routines pour votre enfant?

Les questions qui suivent peuvent vous aider à déterminer quelles routines vous avez peut-être déjà établies pour vous et votre enfant

- Vos journées sont-elles très structurées ou sont-elles plus ou moins flexibles?
- Que faites-vous quand vient le temps de mettre votre bébé au lit?
- Avez-vous des habitudes particulières pour l'heure du repas?
- Y a-t-il un endroit spécial où vous allez avec votre bébé un jour de la semaine?
- Quelles autres activités répétitives faites-vous pendant la semaine?

Comment établir des routines

- Fixez une heure de coucher raisonnable et régulière, ainsi qu'un horaire quotidien raisonnable pour les repas et les goûters.
- Établissez une routine pour chacune des activités suivantes : réveil, repas, bain, jeu, sommeil.
- Préparez votre enfant en lui donnant des rappels — p. ex. des instructions verbales ou des gestes. Par exemple, prendre un bain et lire un livre avant d'aller au lit peut constituer une bonne routine pour l'heure du coucher. Une chanson ou une comptine pour encourager le rangement après les activités est aussi une bonne idée.
- Prévenez les problèmes en préparant tout à l'avance; autant que possible, éliminez les distractions et rangez les jouets.

Les routines comme base de l'apprentissage

Les routines quotidiennes sont souvent perçues comme des activités « courantes » : repas, courses, habitudes nocturnes. Mais ce sont des occasions de favoriser le développement et l'apprentissage, tout en s'amusant. Elles rehaussent la confiance en soi, stimulent la curiosité, aident à acquérir des aptitudes sociales et à la communication, favorisent la maîtrise de soi, etc.

Prenez l'heure du bain, par exemple :

Un simple bain donne l'occasion de développer des aptitudes sociales, d'apprendre le partage et de découvrir la relation de cause à effet et des concepts mathématiques et scientifiques comme les notions de plein et de vide. Il permet aussi de renforcer l'estime de soi et il montre à votre bébé qu'il est spécial et qu'il peut faire des choses.

Les routines sont des ingrédients clés de l'apprentissage. Elles s'appuient sur la répétition. Les enfants apprennent par la répétition. En établissant des routines dans la vie de votre enfant, vous l'aidez à apprendre et, à son tour, il apprend à grandir.

Les routines aident aussi à forger des liens : ce sont des moments spéciaux que vous partagez avec votre bébé.

Établissez des routines avec votre bébé et profitez-en autant que possible; cela vous fera le plus grand bien à tous les deux.