



Pour apprendre à mieux rythmer sa journée

Pour l'enfant comme pour le parent, établir de nouveaux repères va permettre de vivre ce changement de façon plus harmonieuse.

Ces repères qui prennent en compte les besoins du tout-petit comme du parent dans cette situation de confinement vont permettre de rythmer la journée et d'en recréer un déroulé sécurisant.

Stabilité et régularité sont essentiels pour l'équilibre des petits enfants.

Il est important qu'ils puissent se réveiller et se coucher toujours à la même heure, avoir des activités ritualisées tout au long de la journée :

La matinée

- ▶ Petit-déjeuner
- ▶ Toilette et habillage
- ▶ Activités calmes (lecture, devoirs, dessins, chansons, jeux avec vous...)
- ▶ Exercice physique à la maison (par exemple parcours de motricité en rampant sous les chaises)
- ▶ Temps calme
- ▶ Repas







L'après-midi

- ▶ Sieste
- ▶ Goûter
- ▶ Activités motrices
- ▶ Activités calmes
- ▶ Bain
- ▶ Dîner
- ▶ Coucher

Ces rituels sont rassurants et structurants pour les enfants.

La **bonne idée** dessiner le programme de la journée.

Cet outil permettra à votre enfant de se situer dans le temps de la journée qui s'écoule :

Un  pour le réveil, des  pour le temps calme,
un  pour la motricité,  pour les repas,
 pour la sieste et le coucher, une  pour la toilette.

▶ L'importance des rituels (extrait de l'émission La Maison des Maternelles, France 5)

<https://www.youtube.com/watch?v=WVIApnZT454>

▶ Quelques conseils pour adapter son organisation et mettre en place des routines qui répondent aux besoins du tout-petit. Voir pages : pages 'interagir avec bébé

<https://agir-pour-bebe.fr/fr/mettre-en-place-de-nouvelles-routines-pour-bebe>