

Des questions sur le sommeil de votre enfant.

Chambre à part.

A partir de 6 mois, votre rôle est de lui apprendre à dormir seul, il doit avoir une chambre indépendante.



Faut-il le coucher à heure fixe ?



La régularité des heures de coucher et de lever est importante pour votre enfant. Déterminez l'heure spontanée d'endormissement et adaptez ainsi l'heure du coucher, en tenant compte de son âge et de ses besoins de sommeil dans la

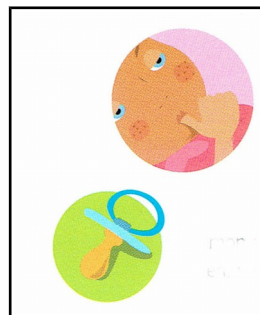
journée. Il est possible de tenir des horaires réguliers, sans variations trop importantes, tout en conservant une flexibilité les soirs de fête, de réunions familiales... Il est important de garder le rythme pendant le week-end.

Comment savoir si le sommeil est de BONNE QUALITE ?

Si votre enfant s'endort seul, avec des sommeils réguliers et adaptés à son âge, s'il se réveille de bonne humeur et est prêt à attaquer une nouvelle journée, son sommeil a été de bonne qualité.

Pouce, tétine ...ou pas ?

La tétine a un rôle et peut être proposée au moment de l'endormissement jusqu'à 6 mois. A partir de cet âge, aidez votre enfant à s'en passer ou à la gérer seul. La tétine ne sera pas acceptée à l'école.



LA SIESTE oui à condition qu'elle ne dure pas trop longtemps.

Comment concilier son sommeil avec les RYTHMES SCOLAIRES ?

En respectant ses besoins de sommeil. Assurez des horaires de coucher et surtout de lever réguliers. Ne le couchez pas trop tard, ne le réveillez pas au dernier moment, permettez lui de prendre son petit déjeuner tranquillement. La sieste est un besoin physiologique jusqu'à 4 ans. De 4 à 6 ans, certains en ont besoin, d'autres pas.

Il faut également garder ce rythme pendant le week-end.

Pour les enfants de maternelles, une fréquentation régulière est très importante.

Quelle est la durée idéale de sommeil ?

Les besoins de sommeil sont très variables d'un enfant à l'autre, avec des écarts importants (jusqu'à 3 heures) entre grands et petits dormeurs. La meilleure façon de savoir si votre enfant a suffisamment dormi est d'observer comment il se comporte dans la journée. Si, après une nuit que vous estimez trop courte ou après la suppression de la sieste, il reste calme, attentif, de bonne humeur de 16 heures à 20 heures, c'est qu'il a sans doute bien dormi. En revanche, s'il est agité, irritable ou qu'il ne tolère pas la moindre frustration, c'est probablement qu'il manque de sommeil.

S'endormir



Ne laissez pas passer les signes de l'endormissement : quand votre enfant bâille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, il a besoin de dormir.

Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain, un petit rituel : une histoire lue, racontée, chantée, un câlin...

Adoucissez la séparation du coucher en réduisant pour un temps le bruit de la maison. Acceptez ce qui apaise l'enfant comme le pouce, le nounours, la veilleuse, le drap sucé ou la tétine.

Ensuite, laissez-le s'endormir seul.

S'il ne dort pas, que faire ?

Il est bon d'installer un rituel du coucher de l'enfant, comme raconter une histoire ou parler dire « bonne nuit, à demain matin » mais il faut éviter de rester dans sa chambre jusqu'à qu'il s'endorme.

La télévision, les écrans.

Oui, mais avec modération.

Vous devez exercer votre droit de regard, aussi bien sur le temps passé devant le petit écran mais aussi sur le choix des émissions. Les enfants qui regardent les programmes éducatifs ont une bonne sociabilisation, de meilleurs résultats scolaires et un vocabulaire plus riche.

L'abus de petit écran fait des ravages chez les enfants.

La consommation télévisuelle augmente cauchemars, difficultés à s'endormir et réveil au milieu de la nuit chez le bébé, l'enfant et l'adolescent.

Elle les empêche de se concentrer. L'abus de télé nuit aussi à la capacité des enfants à se concentrer et à apprendre. Ainsi, plus un bébé aura regardé la télévision, plus ses risques d'échouer dès le cours préparatoire seront élevés.

Attention la télé et certains jeux vidéo peuvent aussi rendre violent.

A éviter absolument, et à tout âge : la télévision dans la chambre.

A proscrire, la télé avant de venir à l'école, qui les rend physiquement surexcités et mentalement endormis pendant une bonne moitié de la matinée.

Accompagner votre enfant dans sa scolarité.

Accompagner votre enfant dans sa scolarité, c'est d'abord vous tenir régulièrement informé de ce qui se passe en classe et dans l'école, et saisir autant que possible les occasions d'y être présent. C'est aussi encourager votre enfant et le soutenir dans ses efforts pour réussir.

Pour vous informer de l'actualité de la classe et de l'école, chaque enfant possède un cahier de correspondance. Vous pouvez aussi consulter le site de l'école, l'affichage sous le préau ou le blog de la classe.

