

Saviez-vous que...

Mars 2014

En offrant un horaire régulier avec une séquence prévisible où les enfants sont encouragés, mais non forcés, à dormir ou à se reposer, vous favorisez le sentiment de sécurité et vous répondez aux besoins individuels qui sont très variables chez les enfants de 2 1/2 à 5 ans. L'enfant qui ne dort plus devrait pouvoir s'occuper calmement en attendant que tous, une fois le dodo terminé, soient prêts pour le retour jeu actif. En installant des photos de l'enfant près de l'endroit où il se repose, en lui permettant d'avoir son objet transitionnel, vous donnez un caractère personnel à la sieste et vous favorisez le développement de l'identité. En vous servant de tout l'espace et du mobilier (pour créer des cloisons) vous encouragez l'intimité et le sommeil en plus d'assurer l'aspect santé et sécurité. Ainsi, vous éloignez les enfants des germes d'autrui pendant cette période de récupération. De plus, vous favorisez les déplacements sécuritaires en cas d'urgence et vous maintenez l'hygiène des matelas en évitant que les enfants marchent sur ceux-ci. En laissant entrer la lumière naturelle, mais tamisée, vous favorisez une surveillance active et sécuritaire en plus de créer une atmosphère propice au calme et à la tranquillité. Si une personne doit surveiller deux locaux, n'oubliez pas d'avoir une procédure écrite prévoyant de l'aide en cas d'urgence et encourageant une surveillance sécuritaire des deux locaux. L'expérience de la sieste est un moment clé du vécu de l'enfant en service de garde. L'enfant doit sentir que le milieu lui offre la liberté de s'abandonner, de récupérer des ses activités et d'ancrer ses apprentissages dans un environnement sécuritaire et calme. À nous de jouer pour que cela soit un moment sécurisant et relaxant pour tous.



Ce qu'en dit l'Échelle d'évaluation de l'environnement préscolaire (ÉÉEP)

ITEM 11, l'horaire du repos et de la sieste est adéquat pour la plupart des enfants et celui-ci peut être flexible au besoin (enfant qui s'endort plus tôt). Les dispositions sont prises pour les enfants qui se réveillent tôt ou qui ne dorment pas. Le matériel de repos et sieste est hygiénique (ex: les enfants et le personnel contournent les matelas en se déplaçant), il y a un minimum de 18 pouces entre les matelas, mais un 36 pouces étant recommandés. La surveillance assure la sécurité en plus d'être calme et non punitive. L'espace favorise la détente et le personnel aide les enfants à se détendre (objet transitionnel...)

Ce qu'en dit le programme éducatif « Accueillir la petite enfance »

La sieste, page 43 «*Le besoin de sommeil ainsi que son rythme diffèrent d'un enfant à l'autre. Certains enfants ont besoin de sommeil quand d'autres ont besoin d'être actifs et inversement. Jusqu'à 3 ans et demi ou 4 ans, la plupart des enfants font une sieste. Afin de respecter le rythme de sommeil de chacun, il est d'usage d'offrir, même aux enfants plus vieux, une période de détente en après-midi.*»

Page 26 «*Ces dernières (périodes de repos et de détente) permettent en effet à l'enfant de se reposer de la fatigue accumulée et du bruit ambiant propre aux services de garde et de préserver ses capacités d'attention. Le sommeil joue en effet un rôle fondamental dans le développement physique et mental de l'enfant, notamment en lui permettant de consolider ses apprentissages. Il importe (...) respecter le rythme d'activité et de sommeil des enfants... ».*

Piste de réflexion

Quelles sont les actions que votre milieu pose ou peut poser pour favoriser : le rythme de l'enfant, la détente, l'hygiène et la sécurité lors des siestes?

Collectivement et individuellement?

