

# Ateliers des parents – 13 janvier 2018

## Le sommeil

- importance des rituels : 1 histoire ; 1 prière ; 1 temps calme ; baisser la lumière et les bruits ; laisser la porte ouverte, lumière dans le couloir (veilleuse)

- Lors d'un réveil nocturne :

- Peur du noir : lumière ; lampe de poche ;

- Cauchemar : boîte à monstre à dessiner ; moment calme avant de dormir.

- Pipi : câlins ; chambre des parents puis dodo.

Mettre des chaussettes pour que l'enfant ait chaud ; 1 pot dans la chambre ; moins boire le soir et plus au goûter.

Heure de coucher : 19h45/20h/20h30/20h45 ; réveil « kidsleep ».

Heures d'été ; rideaux occultants.

- Importance de la sieste ; temps calme en MS et aussi le WE.

- Arrêt des écrans avant le dîner ; limiter le temps devant.

- Activité physique pour favoriser le sommeil

- Pas d'écran le matin et le soir ; cacher le portable des parents

## Les écrans

- Montrer l'exemple en tant que parents

- Choisir les programmes ; fixer à l'avance le temps de visionnage

- Enoncer les règles d'utilisation en amont

- Avoir l'imagination pour proposer une activité.

- Apprendre à jouer seul

- Limiter l'utilisation mais on ne peut pas supprimer (discussion sur les programmes lors des récréations) car également un moyen de communication et de partage.

- Faire éteindre l'écran par l'enfant.

- Etre avec eux lors du visionnage et en parler.

## Les jeux

- Pleurs quand perte une partie

- Temps consacré au jeu. Longueur de certains jeux

- Problème de l'âge et des différences pour les jeux de société

- Culpabilité : pression que les parents se mettent.

- Trouver un équilibre entre jeux e société à plusieurs / avec les parents

- Jeux individuels aussi nécessaires : logique ; solitaire

- Observer nos enfants pour mieux les connaître

- Les prendre là où ils en sont pour développer leurs habiletés.

- Listes des jeux :

Domino ; memory ; logique ; loto des odeurs ; qui est-ce ? ; batawaf ; piratattak ; 7 familles ; rumikub ; dobble ; jeu du loup ; kapla ; tapis de jeu carpeto ; Rush Hour ; château logique ; smart game ; histoires en CD