

Organiser le quotidien en prenant en compte les rythmes de vie et le sommeil des jeunes enfants - 1 jour (7H00)

Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées

- Comprendre les rythmes de vie, le cycle du sommeil et son importance pour le développement du jeune enfant
- Identifier les facteurs favorisant, ou altérant, le sommeil de l'enfant
- Créer un environnement propice à l'endormissement et au sommeil
- Accompagner le sommeil de l'enfant
- Organiser le quotidien de l'enfant en respectant ses besoins physiologiques et psychologiques

Programme

Le sommeil de l'enfant : un besoin fondamental

- L'importance des rythmes de vie pour le développement de l'enfant.
- Encourager un rythme de vie sain pour l'enfant.
- Le sommeil : un élément clé du développement.
- Les cycles de sommeil de l'enfant en fonction de l'âge.
- Les facteurs influençant le sommeil (environnement, alimentation, activités, etc.) ; étude de cas et analyse de situations.

Organiser le quotidien de l'enfant en respectant ses rythmes de vie et besoins

Adopter des habitudes propices au sommeil de l'enfant

L'aménagement de la chambre, ou de l'espace de repos, les rituels du coucher, l'hygiène de vie -alimentation, activités physiques, l'impact de l'exposition aux écrans.

Planifier l'organiser de la vie quotidienne

Élaborer un planning de journée en prenant en compte les rythmes et besoins de chaque enfant ; proposer des activités diversifiées et des repères.

Accompagner les périodes de repos et le sommeil de l'enfant, identifier les difficultés et prévenir les troubles du sommeil chez l'enfant

Échange sur les mises en pratique au quotidien. Les troubles du sommeil : causes, conséquences, propositions d'accompagnement.



Durée : 1 jour (7 heures)

Prérequis : aucun

Public : professionnel·les intervenant auprès du jeune enfant en EAJE, en milieu scolaire, ou à domicile.

Coût de la participation en INTER : 350 € la journée de 7 heures de formation (hors frais de déplacements et frais annexes).

Date et lieu à convenir

Méthodes pédagogiques et techniques

Pédagogie active centrée sur les participant·e-s, organisée à partir d'apports théoriques - supports pédagogiques - , d'ateliers en sous-groupes, d'échanges et d'analyse de pratiques professionnelles, d'études de cas, d'exercices pratiques.

Évaluations

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.