



photo: Isabelle, directrice de la crèche les 4 saisons

Enfants et confinement: les 1001 vertus de la routine

Le confinement? Même pas peur! Car pour le plus grand bonheur des petits, **“confinement” rime avec “parents”**. Et pour créer un quotidien épanouissant plutôt qu'épuisant, notre experte vous explique pourquoi et comment mettre en place une **Ligne du Temps**.

La gestion d'un nouveau quotidien à la maison peut, à juste titre, générer bien des angoisses. **Voilà qu'il s'agit, sans préavis, de garder son ou ses enfants des semaines entières!** Tout en jonglant peut-être avec du télétravail, avec le secours d'une ou d'un conjoint ou non. Heureusement, à la naissance de votre enfant, une marraine fort précieuse s'est penchée sur son berceau: **la Fée Routine**. Aujourd'hui plus que jamais, à vous de l'invoquer pour profiter de ses vertus.

Anne Nagy, Directrice de crèche depuis 20 ans ainsi que **Coach parentale et en stratégie d'apprentissage** vous dit tout de la routine et de la Ligne du Temps. Avec un bonus en prime, car à **situation exceptionnelle, bienfaits exceptionnels**.

popopoppa.ch
réinventons la crèche



Date: 8 avril 2020

Au bénéfice de votre large expérience, pourriez-vous nous expliquer pourquoi la routine est importante pour les petits?

Tous les enfants bénéficient de la routine, mais chez les petits, nous pouvons distinguer deux catégories d'âge, avec des besoins différents.

De 0 à 18 mois environ:

À cet âge-là, la routine consiste à **répondre aux besoins de base de l'enfant** - alimentation et sommeil. Grâce à elle, **les plus petits comprennent par l'expérience** le déroulé des activités et des rituels, comme le bain ou la chanson avant le coucher.

De 18 mois environ à 4 ans:

La routine sécurise votre enfant. Peut-être ressent-il l'inquiétude ambiante? D'autant que son rythme habituel s'est retrouvé bien chamboulé. **Pourtant, ce confinement représente une chance inestimable.** Jeux, rires, câlins et même siestes permettent à votre enfant de **se “remplir” d'interactions avec ses parents, capitales pour son bon développement**. Il s'agit d'un bonus extraordinaire pour les petits!

Avec un secret (et une difficulté!): **faites passer les besoins de l'enfant avant les vôtres et séparez vie professionnelle et familiale**. Cela inclut aussi une utilisation modérée du téléphone portable en présence de votre enfant.

Qu'est-ce qu'une Ligne du Temps?

Pour vous aider dans cette tâche ardue, notre Directrice de crèche - par ailleurs maman de deux enfants et grand-maman! - propose la mise en place d'une **Ligne du Temps**. Celle-ci symbolisera la **journée type de la famille** et viendra soutenir la routine quotidienne.

Comment créer une Ligne du Temps en 3 étapes:

- 🍷 **Représentez une journée type de confinement (ou semi-confinement) grâce à une ligne.** Il existe de multiples façons de la bricoler en compagnie de votre enfant: en papier, en carton, sur un tableau noir et pourquoi pas en tissu!
- 🍷 **Ajoutez des images,** des photos, des dessins ou encore des objets qui **illustreront les différents moments de la journée.**
- 🍷 **Imprimez une photo de votre enfant.** Au fil des activités de la journée, déplacez-la avec lui sur cette ligne.



photo: Isabelle, directrice de la crèche les 4 saisons

Les règles de base d'une Ligne du Temps

- 🐾 Composez la Ligne du Temps **selon les besoins de votre propre famille**, dans un véritable échange familial.
- 🐾 **Indiquez quel adulte sera disponible pour l'enfant à quel moment.** Cela vous aidera à délimiter clairement les temps de travail et de famille. L'enfant comprendra aussi plus facilement votre disponibilité ou non.
- 🐾 Pour éviter l'épuisement du confinement, par exemple si vous travaillez tôt ou tard, pensez à **ajouter des plages de repos** sur les moments de sieste de l'enfant ou alors en définissant une activité qu'il fera seul.
- 🐾 **Expliquez la Ligne du Temps avec des mots simples.** Pour garder le lien avec les autres enfants de la crèche, jouez à imaginer ce qu'ils font de leur côté!
- 🐾 **Délimitez les temps d'activité grâce à un objet:** sablier, minuteur de cuisine, ou alors réveil du téléphone. Cela vous évitera de faire vous-même office d'horloge parlante en permanence.

Et surtout...

Gardez en tête que **la Ligne du Temps n'est pas là pour rigidifier votre quotidien**, mais pour **le dérouler avec sérénité et souplesse**, en nourrissant votre enfant d'une extraordinaire opportunité affective. À vous de jouer!

popopoppa.ch
réinventons la crèche



Date: 8 avril 2020