

FICHE THÉMATIQUE

Sommeil, repas et soins dans la petite enfance



« En vivant diverses expériences physiques autonomes, les enfants acquièrent de la confiance en soi et se façonnent des compétences sociales ainsi que leurs premières connaissances du monde. »

(de: Cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes. MENJE, 2018, p. 47)

L'importance des repas et des routines de soins

Les repas, les soins et les moments de sommeil sont des instants qui garantissent non seulement les soins de base, mais qui couvrent aussi de nombreux aspects éducatifs. Grâce à une organisation ciblée, ces situations de la vie quotidienne permettent, outre la prise en charge du groupe, de s'adresser à chaque enfant individuellement et de créer des liens affectifs.

Le rôle et les besoins des enfants

En planifiant les situations, l'accent est mis sur le **niveau de développement** de l'enfant concerné.

Sommeil

Le bon développement de l'enfant nécessite qu'il puisse suivre son **propre rythme de sommeil**.

Le sommeil est indispensable à la régénération physique et mentale de notre organisme. Les informations importantes sont séparées de celles qui ne le sont pas et les choses déjà apprises sont fixées dans la mémoire. Lorsque l'enfant montre des signes de fatigue, le pédagogue lui donne la possibilité de se reposer ou de dormir. En principe, le bébé est placé sur le dos pour dormir, une exception peut être faite si les parents le souhaitent.

Si un enfant ne veut pas dormir, cela sera respecté. Le pédagogue essaie alors de lui proposer une activité tranquille à la place.

Des **rituels** et une **structure définis** donnent à l'enfant la sécurité nécessaire et l'aident à s'endormir.

Repas

Il faut veiller à ce que les nourrissons qui ne peuvent pas encore s'asseoir de manière autonome et qui sont nourris au biberon ou reçoivent une purée, soient assis ou couchés **sur les genoux** du pédagogue pendant le repas.

À partir de l'âge d'un an environ, les enfants qui sont en mesure de **se tenir assis sans assistance** mangent avec un adulte, soit installés sur un banc Pikler, soit assis à la table des enfants. Dès que l'enfant peut prendre place à une table et parvient à manger par lui-même avec l'aide d'**une cuillère et/ou une fourchette**, deux enfants peuvent manger ensemble à la même table, accompagnés d'un adulte.

Dès l'âge d'environ **un an et demi**, les situations de repas peuvent être organisées de manière à ce que les enfants puissent manger ensemble en petits groupes de maximum 4 enfants à la table des enfants. À partir de 2 ans, le nombre d'enfants peut être porté à un maximum de 5 enfants par table.



Image : Crèche Birn Bam Schieren - elisabeth

Soins

Dans le contexte des situations de soins, l'**autonomie** de l'enfant est favorisée en l'impliquant de plus en plus selon son niveau de développement et de maturité. Par exemple, l'enfant peut aider à s'habiller et à se déshabiller, à ranger ses vêtements, etc.

L'accompagnement linguistique des situations de soin et la désignation des différentes parties du corps de l'enfant, etc. contribuent au **développement du langage** de l'enfant. Les différents matériaux permettent à l'enfant de découvrir son environnement avec tous ses sens (sentir le matelas à langer ferme, toucher un tissu doux, entendre de l'eau, sentir du savon, goûter du dentifrice, etc.) D'une part, l'enfant éprouve un sentiment de sécurité grâce à la prise en charge individuelle et d'autre part, il fait de nombreuses expériences de son environnement.



Image : Garderie Butzenhaff Cruchten - elisabeth

L'aménagement de l'espace

L'**aire de repas** est séparée de l'aire de jeu. Un fauteuil confortable permet à l'adulte d'adopter une position détendue lorsqu'il donne le biberon aux enfants. De petites tables et des chaises adaptées à la taille des enfants leur donnent la possibilité de s'asseoir en toute autonomie. Un banc Pikler permet à l'enfant d'adopter une position assise adéquate pendant le repas et lui donne une grande liberté de mouvement.

L'enfant est changé sur un **plan à langer solide**. La sécurité est assurée par des grilles fixées aux tables à langer, auxquelles l'enfant peut s'accrocher s'il le souhaite. L'enfant ne doit à aucun moment être laissé seul sur la table à langer. Les enfants plus âgés peuvent choisir eux-mêmes s'ils veulent être langés en position couchée ou debout (**change-debout**).

La **salle de repos** est conçue de manière à ce que chaque enfant dispose d'un endroit confortable pour dormir. L'aménagement de l'espace évoque une atmosphère de sécurité et invite à la détente.

Exemples : lit de bébé classique, lits en mousse, grandes corbeilles rembourrées, lits simples et bas à hublot.

Des niches et des grottes peuvent être aménagées pour les enfants à partir de 2 ans.

La température idéale de la salle de repos est de 18 °C.



Image : Crèche Margrétchen Bissen - elisabeth

Le matériel

Pour encourager l'autonomie des enfants, les adultes veillent à leur proposer du matériel adapté (carafe à eau, couverts, etc.).

Dès l'âge de 18 mois, des petits bols et cruches en verre (0,25 l) (a) peuvent être proposés aux enfants pour qu'ils puissent se servir. Ainsi, ils sont libres de choisir eux-mêmes ce qu'ils veulent et de remplir leur assiette selon leurs envies. Des couverts complets, mais adaptés sont proposés aux enfants (b). Les objets utilisés sont désignés par les termes corrects. Des sets de table conçus par les enfants eux-mêmes présentant les différents objets (assiette, couverts, verre, serviette) (c), peuvent aider les enfants à dresser la table et ainsi contribuer à augmenter leur implication dans la préparation des moments de repas.



(a)



(b)



(c)

Le rôle du pédagogue

Le rôle du pédagogue est d'organiser les moments de repas et de soins comme des situations spécifiques qui se répètent dans la routine quotidienne. L'adulte met au point une structure et des règles précises et assure ainsi une **atmosphère calme et détendue** qui permet aux enfants d'échanger et d'établir des relations avec leur interlocuteur.

Les repas sont organisés en fonction du niveau de développement de l'enfant :

- Individuellement sur les genoux
- Individuellement à table ou sur le banc Pikler
- À table avec deux enfants
- À table avec 3 à 4 enfants.

L'adulte adopte la position assise la plus confortable possible.

Il explique à l'enfant ce qu'il y a à manger, l'encourage à goûter un peu de tout, sans pression d'aucune sorte.

Pendant les moments de soin, une attention particulière est prêtée à la qualité du contact entre l'adulte et l'enfant. Cette qualité est déterminée par l'intensité du **contact visuel**, par le **toucher** et l'emploi de **mots doux**. Les messages à transmettre à l'enfant sont :



Image : Crèche Margrèitchen Bissen - Elisabeth

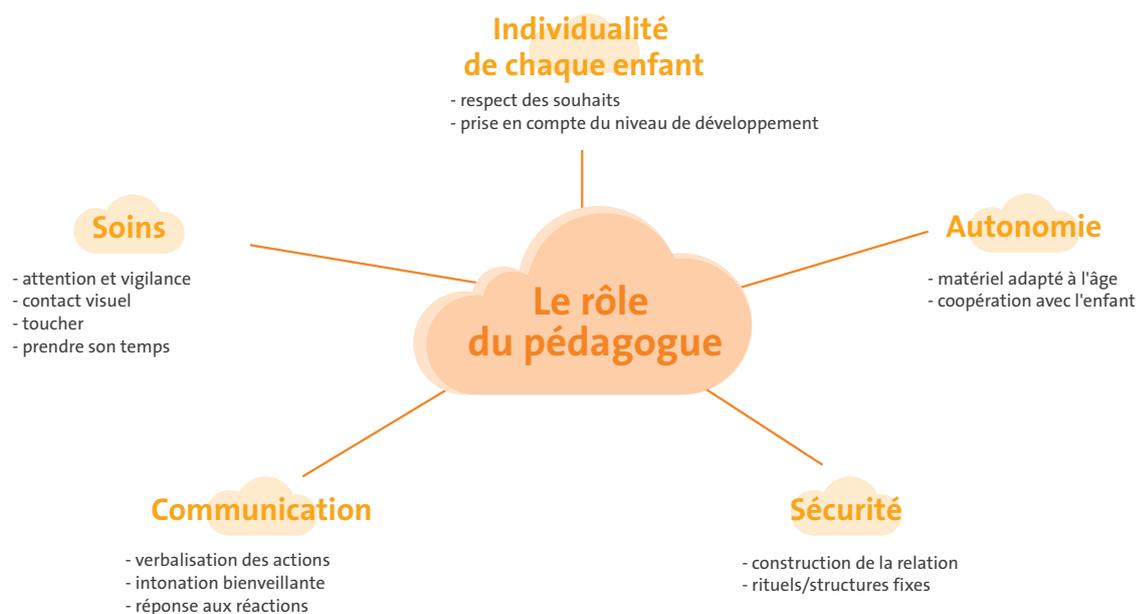
« Tu es précieux »

« Tu peux compter sur nous »

« Tu as le droit d'avoir des souhaits »

« Tu es important »

Les soins sont des moments de prise en charge **individuelle**. L'enfant bénéficie de l'attention tout entière du pédagogue. L'adulte répond aux besoins de chaque enfant, prend son temps, verbalise ses actions.



Notes

Cette fiche s'adresse aux assistantes parentales et aux éducateurs/trices des services d'éducation et d'accueil pour enfants

Élaboré par
elisabeth
un service délégué au Luxembourg
 Édité par
SNJ Service National de la Jeunesse

Pour approfondir

Images

- elisabeth

Sources / Documentation

- Fietze, Ingo (2018). *Die übermüdete Gesellschaft. Wie Schlafmangel uns alle krank macht*. Leipzig: Rowohlt Verlag.
- Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse (2018). *Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter*. Luxembourg: MENJE.
- Ostermayer, Edith (2013). *Pikler. Pädagogische Ansätze für die Kita* (1. éd.). Berlin: Cornelsen Verlag.
- Strub, Ute; Tardos, Anna (2006). *Im Dialog mit dem Säugling und Kleinkind*. Berlin: Pikler Gesellschaft.
- Vincze, Maria (2005). *Schritte zum selbständigen Essen*. Berlin: Pikler Gesellschaft.

Publications du SNJ

- Pädagogische Handreichung. « À table! L'expérience du buffet comme modèle de restauration dans les maisons relais ». SNJ, 2013.
- Études et conférences. « L'attachement et l'éducation ». (Bindung und Bildung). Recueil des contributions de la septième conférence nationale sur l'éducation non formelle. SNJ, 2019.