



Trucs et astuces sur...

Le coucher

Les enfants – mais aussi leurs parents – ont besoin de suffisamment de sommeil.

Le coucher

Les enfants – mais aussi leurs parents – ont besoin de suffisamment de sommeil afin d’avoir assez d’énergie pour les activités de la journée. Les enfants en bas âge peuvent apprendre à s’endormir seuls – ils ont toutefois besoin de votre soutien affectueux. Le rythme de sommeil et le besoin de sommeil sont variables d’un enfant à l’autre.

Ce que vous pouvez faire :

- Veillez à suivre un déroulement journalier régulier et des heures de coucher constantes.
- Les télévisions et tablettes n’ont rien à faire dans une chambre à coucher !
- Il ne doit pas faire trop chaud dans la chambre.
- Avant le coucher, faites jouer votre enfant à des jeux calmes, sans écran.
- 30 minutes avant le coucher, annoncez à votre enfant qu’il doit bientôt aller au lit.
- La mise en place d’un rituel du soir aide votre enfant à se calmer. Par exemple : raconter une histoire, parler de la journée, chanter une chanson ou dire des « pensées du soir », souhaiter « bonne nuit », éteindre la lumière et fermer la porte.

À propos :

Les rituels apportent généralement aux enfants un sentiment de sécurité.

Service éducatif itinérant SEI du canton de Berne

Direction, Frankenstrasse 1, 3018 Berne

Téléphone 031 869 18 78, info@fed-be.ch, www.fed-be.ch