



Les journées de votre enfant se ressemblent! Il se réveille, va aux toilettes ou fait changer sa couche. Il s'habille, déjeune, joue à la maison ou se rend à une garderie, où il respecte un emploi du temps. Lorsqu'il revient à la maison, il soupe, prend son bain, se brosse les dents, passe un certain temps à lire ou à se blottir contre vous, puis va au lit. Mises ensemble, ces tâches répétées constituent une routine qui peut aider votre enfant à se sentir détendu et en sécurité.

Pourquoi les routines sont-elles importantes?

- Les enfants se sentent en sécurité et à l'aise lorsqu'ils mangent et dorment à la même heure. De plus, ils mangent mieux et ils dorment mieux.
- Les enfants savent à quoi s'attendre, ce qui les détend. Ils peuvent se préparer plus facilement pour l'activité suivante.
- Les enfants sont moins enclins à mal se conduire lorsqu'ils ont une routine.
- Les enfants apprennent mieux lorsqu'ils suivent une routine et petit à petit, ils peuvent accomplir plus de tâches eux-mêmes.
- Les routines aident les familles à se rapprocher.

Conseils pour des routines réussies

- Trouvez un emploi du temps qui arrange toute la famille.
- Essayez de manger et de dormir à la même heure tous les jours, mais soyez flexible si vous remarquez que votre enfant a faim ou sommeil.
- Dites d'avance à votre enfant en quoi consistera l'activité suivante. Par exemple, « Après avoir remis de l'ordre, nous allons préparer le dîner ensemble. »
- Faites preuve de patience avec votre enfant. Il faut du temps pour apprendre de nouvelles routines.

Suggestions pour des routines

S'HABILLER

- Enfiler des vêtements d'hiver chauds peut être une nouvelle expérience pour votre enfant. Assurez-vous de laisser suffisamment de temps pour enfiler des couches de vêtement avant d'aller dehors.
- Montrez à votre enfant ce qu'il doit porter (p. ex., habit de neige et gants en hiver, chapeau et sandales en été), puis laissez votre enfant sortir d'avance ses vêtements pour la journée.
- Installez un crochet spécial sur le mur pour que votre enfant puisse y accrocher lui-même ses vêtements d'extérieur lorsqu'il rentre à la maison, afin qu'ils soient faciles à trouver le lendemain matin.

ALIMENTATION

- Les enfants peuvent manger cinq à six fois par jour (p. ex., trois repas et deux à trois collations). Essayez de maintenir des heures régulières pour les repas et d'offrir des collations saines afin que les enfants ne deviennent pas affamés ou grincheux.
- Lorsque c'est possible, assoyez-vous ensemble, en famille, pour manger. Cela vous donnera le temps de vous parler, d'écouter et d'apprendre.

TOILETTE ET LAVAGE DES MAINS

- Vérifiez et changez régulièrement la couche de votre bébé pour éviter les éruptions.
- Lorsque votre enfant est prêt à utiliser la toilette ou le pot, demandez-lui de s'asseoir dessus à des heures régulières pendant qu'il apprend.
- Aidez votre enfant à prendre l'habitude de se laver les mains après être allé aux toilettes.

BAIN

- Donnez régulièrement un bain à votre enfant pour l'aider à se sentir à l'aise et éviter les éruptions. Faites de l'heure du bain un moment agréable de la journée en ayant quelques jouets, comme des gobelets ou des bateaux en plastique, avec lesquels ils peuvent jouer dans la baignoire.
- Préparez tout afin de ne jamais laisser votre jeune enfant seul dans la baignoire. Les enfants peuvent se noyer facilement.
- Aidez votre enfant à apprendre petit à petit comment se laver lui-même.

SOMMEIL

- Les bébés ont besoin de 13 à 16 heures de sommeil par jour, et les bambins (de 1 à 3 ans) en besoin de 10 à 13 heures. Le fait d'avoir des heures régulières pour aller au lit et se réveiller peut vous aider à vous assurer que votre enfant dort suffisamment.
- Dormir dans un lit, que ce soit pour les siestes ou pendant la nuit, aidera votre enfant à associer le fait de s'allonger dans un endroit tranquille avec le sommeil, à se détendre et à s'endormir plus rapidement.
- Une routine apaisante à l'heure du coucher aide les enfants à décompresser et à se détendre. Votre routine pourrait inclure des activités tranquilles comme lire des histoires, chanter, se blottir ensemble, dire des prières ou vous allonger avec votre enfant jusqu'à ce qu'il commence à s'endormir.

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada