

# Journal de la fin d'année

Ile ô Merveilles N°11 – Novembre / Décembre 2022



## Infos du mois

*L'île ô Merveilles fermera du vendredi 23 décembre à 18h30 au mardi 3 Janvier à 7h30 pour les fêtes de fin d'années.*

*Nous vous souhaitons de passer de bonne vacances.*



## Sommaire

- L'indispensable d'un rituel pour un coucher réussi
  - Terreurs nocturnes vs cauchemars
    - Une idée d'activité écolo
  - Les temps forts de l'île ô Merveilles

# L'indispensable d'un rituel pour un coucher réussi



En tant de parents, peut être avez-vous du mal à coucher votre jeune enfant. En grandissant, le rythme de sommeil de votre enfant évolue. Le moment du coucher est essentiel pour votre enfant. Il représente un véritable repère lui servant de se calmer. C'est souvent un moment de douceur, de complicité et de partage entre l'enfant et son parent.

## Les bienfaits du sommeil

Rappelons que dormir est un besoin vital pour tous. Le corps humain a besoin de manger, de voir et respirer pour survivre, il a également besoin de sommeil pour se régénérer. En effet, le sommeil a des conséquences importantes sur notre santé. Il permet le développement du cerveau, influence le métabolisme, favorise la digestion, aide à l'apprentissage, favorise la mémorisation et améliore la concentration. Bref le sommeil est vital car il contribue à la santé mentale, physique et créative. Sans sommeil, l'enfant devient irritable et fatigué comme l'adulte.

## Les rituels du coucher

Avant tout, le rituel du coucher doit exclure des jeux excitants comme les chatouilles ou bien les écrans sont des exemples. En revanche, la joie, les rires, et le plaisir doivent pourvoir en faire partie. L'enfant doit posséder une représentation positive de sa chambre. Il est donc déconseillé de « punir » son enfant à l'intérieur de sa chambre. Elle doit être un lieu de quiétude et sécurisant pour lui. En tant d'adulte, nous n'avons pas forcément conscience de l'important de la mise en place d'un rituel avant d'aller dormir. Ce sont des gestes et des actions répétées, toujours les mêmes et dans les mêmes ordres, qui permettant à votre enfant de bien se préparer pour la nuit à venir. C'est un besoin essentiel pour votre enfant. La durée du rituel du soit conseillé est de minimum une vingtaine de minutes sans excéder une trentaine de minutes. Une petite idée du rituel du coucher : 1° *Un bain ou une douche relaxante*

*Le moment du bain ou de la douche permet à l'enfant de relâcher les tensions accumulées au cours de la journée*

*2° Accompanyer le jeune enfant à se mettre en pyjama ou bien l'emballoter pour les plus petits (jusqu'à 3 mois).*

*3° Proposer de boire un petit peu*

*4° Lire une histoire*

*5° Un moment câlin et bisous*



# Terreurs nocturnes vs cauchemars

Votre enfant se met à pleurer en plein milieu de la nuit ? Il peut s'agir d'un cauchemar ou bien d'une terreur nocturne.

Voici un tableau simplifié afin de mieux différencier les deux.



<i>Terreurs nocturnes</i>	<i>Cauchemars</i>
<b>Définition :</b> Il s'agit d'un réveil partiel brutal, qui arrive souvent en stade de sommeil profond soir vers le début de la nuit.	<b>Définition :</b> Il s'agit d'un rêve effrayant survenant pendant la phase de sommeil paradoxal
<b>Signes :</b> Votre enfant est agité et se met à hurler durant la crise puis tout redevient calme.	<b>Signes :</b> Votre enfant se met à crier et à pleurer après le rêve lorsqu'il est bien éveillé.
<b>Survenue :</b> Les terreurs nocturnes interviennent essentiellement en début de nuit.	<b>Survenue :</b>
<b>Comportement de l'enfant :</b> L'enfant est dans tous ses états. Il est extrêmement agité, cris, pleurs, ne reconnaît même plus ses parents. Il transpire et son pouls bat vite	<b>Comportement de l'enfant :</b> L'enfant est effrayé et sa peur persiste. Il peut crier, pleurer, et demander à ses parents de le rassurer.
<b>Réassurance des parents :</b> Lui verbaliser	<b>Réassurance des parents :</b> La présence de ses parents est essentielle. Votre enfant est conscient et affolé et a besoin de ses parents pour se rendormir.
<b>Retour au sommeil :</b> Souvent, très rapide et sans difficulté.	<b>Retour au sommeil :</b> L'endormissement peut être difficile si la peur persiste.
<b>Au réveil le lendemain :</b> votre jeune enfant n'a aucun souvenir, ni de ses rêves, ni de son comportement.	<b>Au réveil, le lendemain :</b> Votre enfant, en fonction de son âge et son niveau de langage. Votre enfant est capable de raconter ou de mimer son cauchemar.

# Une idée d'activité écolo

## Recette produit à bulles

### Il vous faut pour 1 L de produit à bulles :

- ❖ 1L d'eau tiède
- ❖ 16 cuillères à café de produit vaisselle
- ❖ 8 cuillères à café de glycérine
- ❖ 4 cuillères à café de sucre en poudre
- ❖ Un contenant d'1 litre



### Les étapes de fabrication :

1° Dans le contenant, mettre les cuillères de produit vaisselle, la glycérine et le sucre en poudre

2° Remplir le contenant d'eau tiède

3° Fermer le contenant et remuer.

4° Votre produit à bulles est prêt à l'emploi

5° Le produit peut être transverse dans une machine à bulle, dans une assiette pour faire des bulles à l'aide d'une paille ou bien dans un ancien tube de bulles avec l'embout plastique.

### En pratique :

Faire des bulles c'est surtout amusant et rigolo pour le jeune enfant. Mais également riche niveau apprentissage. Votre enfant apprend à souffler afin de former les bulles. Souvent les bulles montent vers le haut, de ce fait, l'enfant intègre progressivement la notion de hauteur. L'enfant parvient à assimiler la notion de quantité en faisant « beaucoup » de bulles ou « peu » de bulles. Plus tard, l'enfant acquiert la capacité de compter. Le parent et l'enfant s'amuse à compter le nombre de bulles. Pour finir, souffler des bulles apprend à vos jeunes enfants, la notion de cause à effet parce que quand elles éclatent, les bulles disparaissent. Ce que les jeunes enfants adorent c'est d'éclater les bulles en tapant des mains.



# Les temps forts de la fin d'année

## La comptine de fin d'année

### Toc Toc Toc Père Noël

Toc, Toc, Toc Père Noël es-tu là ?

Chut.... Je dors

## Les nouveautés

Un panneau photos sera affiché dans le hall d'entrée avec l'ensemble des temps forts du mois déroulé à l'île ô merveilles en compagnie de vos enfants.

A venir avant la fermeture annuelle :

Un panneau photo sera également affiché à l'entrée des différentes sections afin de mieux visualiser les jeux libres mis à disposition tout au long de leur journée à la crèche.

## Première matinée parents enfants

La première matinée parents – enfants s'est déroulé le 19 novembre de 9h30-11h au sein de l'île ô merveilles. Ils ont participé à un temps comptine, un atelier sensoriel et un temps histoire.

