

La sieste

La durée de sommeil d'un enfant varie selon l'âge. À 1 an, un enfant a besoin, en moyenne de 13 ¾ heures par période de 24 heures. À 2 ans, il en aura besoin de 13, à 3 ans de 12 heures, à 4 ans ce nombre d'heures passe à 11 ½ heures. Évidemment, ce besoin varie d'un enfant à un autre.

Lors d'une journée au service de garde, votre enfant est souvent stimulé davantage qu'à la maison. La présence d'autres enfants, les activités, les conflits entre les petits, la routine, le fait de s'être levé plus tôt le matin, d'avoir à se dépêcher pour se préparer le matin afin de partir à temps... Toutes ces raisons font en sorte que l'enfant fréquentant le service de garde aura besoin d'une pause, d'un répit pendant la journée. Cette pause est appelée sieste.

Certains parents s'opposent à la sieste de leur enfant. Il serait important de considérer les bienfaits que la sieste apporte à son bien-être. Tout d'abord, elle permet à l'enfant de régulariser son état affectif, de relaxer, de se retrouver dans un état de calme; ce qui lui permet par la suite de bien terminer sa journée, en diminuant les excès d'émotions. Le sommeil fait partie des besoins de base chez l'enfant, au même titre que manger. Si ce besoin de base n'est pas comblé, il est possible que votre enfant développe des problèmes de comportement.

Contrairement à ce qu'on peut penser, un enfant privé de la sieste durant la journée peut également s'opposer au sommeil du soir.

Les besoins de sommeil varient selon chaque enfant, mais peu d'enfants bénéficient des heures de sommeil dont ils ont vraiment besoin.

L'enfant qui s'endort au moment de la sieste démontre qu'il a besoin de dormir. Il est donc incohérent de le réveiller ou de l'empêcher de dormir en souhaitant un coucher plus facile le soir.

La sieste est nécessaire pour faire le plein d'énergie, au même titre que la pause pour l'adulte dans son milieu de travail.

Nous nous devons de respecter le rythme de chaque enfant. Un enfant de 4 ans peut avoir besoin de moins de sommeil. À l'intérieur d'une période de 20 à 30 minutes l'enfant s'endormira s'il en a besoin. Il est important, à ce moment là de ne pas le réveiller. L'enfant qui ne dort pas bénéficie tout de même d'une période de relaxation. La relaxation est toute aussi bénéfique que la sieste. Si suite à cette période l'enfant ne dort pas, on peut lui offrir une période de jeux calmes.

Si l'heure du dodo du soir est problématique, vous pouvez consulter l'article : «L'heure du dodo...», section parents du site www.petitslutins.ca .

