

# LA GAZETTE DE LA MICRO-CRECHE

Mensuel : MAI 2024 - Edition 31



## LES MOMENTS FORTS DE AVRIL



**2024**

### Joyeux anniversaire !

- Camille, 1 an
- Romain, 2 ans

### Bravo !

- A Mélodie qui fait du 4 pattes
- A Mélodie qui se met en position plage
- Judith qui grimpe sur le tobogan par les escaliers
- A Judith qui se met debout avec appui
- A Camille qui marche
- A Abigaël qui se met debout avec appui

## LES PROCHAINS RDV MAI 2024

- Du jeudi 02 mai 07 mai : Découverte des métiers  
Jeudi 2 mai : pompier  
Vendredi 03 mai : agriculteur  
Lundi 06 mai : boulanger  
Mardi 07 mai : coiffeur
- Vendredi 10 mai : Eveil à la nature : pique-nique (en fonction du temps)
- Mercredi 15 mai : Médiathèque de Chatenois
- Mercredi 22 mai : Atelier musical autour des comptines
- Vendredi 24 mai : Journée des mamans
- Lundi 27 mai : Journée sans jeux
- Jeudi 30 mai : Médiation animale à la Maison d'accueil pour les personnes âgées

THEME / LES FRUITS ET LEGUMES A PARTIR DU 27 MAI 2024

# Pourquoi est-il important de respecter le rythme de l'enfant ?

## THEORIE

Respecter le rythme de l'enfant demande de la patience et du temps. Il s'agit également de revoir à la baisse ses *attentes* et ses *exigences* pour permettre à l'enfant de se développer sans pression. Un enfant dont le rythme est respecté est un enfant qui fait moins de colère ou de crises de larmes.

Le **rythme de l'enfant** est le résultat des interactions entre notre environnement et nos habitudes quotidiennes. La vie moderne nous amène à être constamment sous pression, ce qui peut avoir un impact sur notre comportement et notre capacité à répondre aux exigences de la vie quotidienne. Il est crucial de comprendre que le rythme de chaque enfant est propre à lui-même et qu'il n'est pas possible de le modifier. Respecter ces rythmes est essentiel pour leur bien-être et leur sécurité.

### Respecter le rythme de bébé aurait des conséquences sur son comportement :

Généralement, quand un enfant fait une colère, c'est parce qu'il se sent incompris. Le fait de respecter son rythme personnel diminuera donc ses crises. Rien qu'en considérant ce point, nous pouvons nous rendre compte du bonus que cela pourrait être dans notre quotidien que de ralentir le rythme pour se mettre à son niveau.

En effet, si vous observez votre enfant, vous vous rendrez rapidement compte de la lenteur de ses gestes, de la concentration qu'il lui faut pour faire telle ou telle activité etc. Comparez à un adulte, le petit a besoin d'avoir vraiment du temps pour apprendre des gestes ou faire des choses.

### De cette observation découle plusieurs choses :

- L'enfant est unique
- Il a donc des besoins spécifiques
- Un rythme personnel
- Différent d'autrui et surtout de celui des adultes.

Respecter son rythme passe donc également par le fait de prendre suffisamment de temps pour qu'il puisse faire les choses. Par exemple, au lieu de lui enfiler son manteau pour partir parce qu'il n'y a pas le temps que lui le fasse, vous pouvez prévoir cinq minutes de plus dans votre planning afin qu'il puisse le faire. Aussi banale que cela puisse paraître à nos yeux d'adultes, cela éliminera une frustration de plus dans la journée de bébé. Moins il y aura de frustrations dans son quotidien, plus il sera serein et les colères se feront moindre.

### Point de vue développement et apprentissages

Son unicité fait que ses apprentissages (acquisition de la marche, du langage, développement moteur etc) se font dans un ordre qui lui est propre. Il faut donc éviter de le comparer à son entourage car chaque enfant se développe à son rythme. C'est pourquoi par exemple il ne faut pas vouloir "forcer" l'apprentissage de la propreté sous prétexte que les autres enfants de son âge ont déjà commencé ou sont déjà propres. Cela risquerait de ne pas se passer du tout comme vous l'espérez...car oui, **CHACUN son rythme** ! Faites confiance à votre enfant, et écoutez-le!!

Les enfants doivent **se sentir libres de passer le temps nécessaire sur une activité sans se sentir pressés**. Ce respect du rythme évite la frustration et favorise une expérience d'apprentissage positive. La **patience des adultes** est essentielle. Il est nécessaire d'attendre que l'enfant soit prêt à progresser vers de nouvelles activités, et non de définir un laps de temps préétabli pour des réalisations spécifiques.

Encourager l'**autonomie** de l'enfant participe au respect de son rythme personnel. L'**adaptabilité** est un aspect du respect du rythme individuel. Reconnaître quand un enfant a besoin de plus de temps ou, au contraire, quand il est prêt à relever de nouveaux défis, demande une grande sensibilité et réactivité.

### L'importance du respect le rythme biologique

La journée des enfants s'organise différemment en fonction de leur âge. En effet, un bébé n'a pas le même rythme biologique qu'un tout petit de 2 ans et qu'un enfant plus grand de 6 ans. Tout au long de l'enfance, les besoins physiologiques et naturels spécifiques à leur âge évoluent. Car pour fonctionner de façon optimale et bien grandir, l'organisme et le cerveau ont besoin de suffisamment de sommeil. Vie de famille, rythmes scolaires, activités extrascolaires...

Qu'est-ce que le rythme biologique ? Quand on parle de rythme biologique, on évoque souvent l'horloge interne. C'est elle qui régit notre corps et toutes ses fonctions. Le rythme biologique fonctionne sur un cycle de 24 heures et indique à notre organisme quand il est temps de dormir, de s'éveiller, de manger, etc.

Cette synchronisation s'effectue grâce aux marqueurs temporels et plus précisément grâce à la lumière naturelle. À la tombée de la nuit, notre corps se met naturellement au repos pour favoriser l'endormissement. La luminosité baisse et le cerveau sécrète de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Ainsi, **rythme biologique** et sommeil sont intimement liés. C'est d'ailleurs l'un des premiers apprentissages que fait bébé : la construction de son cycle circadien. Le rythme biologique est donc un processus physiologique c'est à dire naturel et inné. Bien réglée, cette horloge interne assure le bon développement psychomoteur, neurologique, et psychoaffectif de l'enfant.

### Observation de l'enfant

Apprendre à respecter le rythme des enfants pourrait vous être d'une très grande aide dans votre quotidien. Prenez quelques minutes et un peu de recul. Observez les enfants. Observez leurs champs d'intérêt, observez la vitesse à laquelle ils exécutent un mouvement, une routine. Observez la durée de l'heure du repas, de l'habillement... Les enfants font des apprentissages énormes dans tous les moments de vie du quotidien.

Laissez-leur le temps. Un enfant qui apprend à attacher son manteau seul fera un aussi bel aussi mettre vos exigences et vos attentes d'adulte de côté apprentissage que celui qui joue avec son camion. Apprendre à respecter le rythme, c'est pour mettre les enfants au centre de tout. Un enfant qui se sent respecté sera beaucoup moins enclin à faire des colères parce qu'il se sent incompris. Il aura moins envie de s'opposer, car le rythme que vous lui offrez est le sien. Vous gagnerez beaucoup à apprendre à respecter le rythme des enfants.

### Compréhension du rythme individuel de l'enfant

La reconnaissance du **rythme individuel** de l'enfant est intéressante. Chaque enfant progresse selon un tempo propre, qui doit être respecté et soutenu par son environnement éducatif. Cela implique une observation attentive et une adaptation des activités en fonction des besoins et de la progression de l'enfant.

L'**observation** est là pour comprendre le rythme individuel de l'enfant. En observant sans interférer, les éducateurs et les parents peuvent identifier les périodes sensibles durant lesquelles l'enfant est plus réceptif à certaines compétences ou notions. Pendant ces périodes, fournir **les ressources adéquates soutiendra son développement naturel**.

Un **environnement préparé** et bien structuré facilite la reconnaissance et le **respect du tempo individuel de l'enfant**. Cet environnement doit offrir des choix d'activités alignés avec les intérêts et les capacités de chaque enfant, permettant de s'engager dans des tâches qui captent leur attention et stimulent leur apprentissage spontané.

### Les conséquences de la désynchronisation du rythme biologique

Ne pas assez dormir, ne pas respecter suffisamment les besoins du corps peut avoir des conséquences plus ou moins importantes. La désynchronisation peut entraîner :

- Troubles de l'humeur et irritabilité.
- **Troubles du sommeil** : difficulté d'endormissement, réveils nocturnes.
- Perte d'appétit et autres troubles du comportement alimentaire,
- Difficulté de concentration et somnolence à l'école.
- Anxiété, stress, parfois même dépression, bien que ce soit rarement le cas chez les jeunes.

Le corps ne peut pas fonctionner de façon optimale sans avoir bénéficié du repos dont il a besoin. Respecter le rythme biologique de l'enfant est essentiel à sa croissance, mais aussi au bon déroulement de son quotidien.

En effet, prendre en compte ses besoins et son rythme pour organiser ses journées et ce qu'il soit avec vous ou quelqu'un d'autre qui s'en occupe, est primordial pour son équilibre et assurer des journées sereines. Aussi, cela lui permettra d'acquérir la confiance en soi et en ses capacités pour s'épanouir, apprendre, grandir et accéder à l'autonomie.

**Le rythme idéal pour votre enfant est celui qui lui permet d'avoir un bon équilibre mental, physique et social. En respectant ces rythmes, vous favorisez son développement.**

## PRATIQUE

Les soins sont des besoins fondamentaux de l'enfant. Les professionnelles assurent les soins d'hygiène nécessaire au **bien-être de l'enfant**, comme le change, le lavage des mains, aller aux toilettes et également le repas et le sommeil. Ces moments privilégiés représentent une **relation individuelle** et de **confiance**. L'enfant doit se sentir en sécurité afin de pouvoir **s'épanouir** dans les gestes de la vie quotidienne. Pour les plus grands, ces moments favorisent **l'autonomie** et permettent aux enfants de **s'exprimer**. Ces temps sont également des repères de la journée pour l'enfant et il est important d'instaurer des rituels. La **communication** (verbale, gestuelle...) est indispensable, les professionnelles **expliquent** leurs gestes et **échangent** avec les enfants.

Le **sommeil** est un **besoin essentiel** dans le **développement** et le **bien-être** de l'enfant, il se construit pendant les différentes phases de sommeil. Il est important d'**instaurer**, de **connaître les rituels** et **les repères** de chacun dans un lieu sécurisant (chaque enfant a son propre lit et au même emplacement, doudou, tétine, musiques, pénombre...). Les temps de sommeil sont **respectés** en fonction du rythme et des besoins des enfants, nous ne réveillons pas un enfant. Le repos permet à l'enfant de pouvoir à nouveau **s'épanouir** pleinement dans ses explorations et ses découvertes. Les professionnelles sont attentives aux signes de fatigues de l'enfant et répondent de manière adaptée à ses besoins de sommeil, de repos ou de temps calme.

Le jeune enfant a avant tout **besoin d'apprendre à se connaître**. Il est donc impératif de **respecter le développement**, selon le principe de motrice libre (issue de la pédagogie PIKLER-LOCZY). **L'enfant est l'animateur de la progression de son développement psychomoteur**. Chaque étape de son développement est primordiale et se présente dans un processus continu et un ordre donné. **Il est donc important de ne pas faire intrusion** (par exemple, en mettant l'enfant dans des postures qu'il n'a pas encore découvertes et qu'il n'est pas encore prêt à adopter), lui enlevant la joie de découvrir par lui-même et la confiance en ses propres capacités. Chaque étape se fera lorsqu'il **sera prêt**, dans un environnement bienveillant, encourageant et sécuritaire.

Notre positionnement est de **laisser l'initiative à l'enfant** et de **le laisser inventer son jeu** tout en restant disponible pour lui. Les professionnelles sont présentes pour éclairer le jeu de l'enfant et de porter un intérêt sur ce qu'il découvre, invente ou teste. Elles sont une valeur ajoutée affective car nous allons accueillir l'enfant, le solliciter.... L'équipe éducative a une valeur ajoutée sur le plan cognitif car les professionnelles vont mettre des mots sur ce qu'il fait : « tu le mets dans une grosse boîte, une plus petite, c'est lourd, c'est léger... ». Et aussi une valeur ajoutée émotionnelle en venant lui demander s'il est content, pourquoi il est agacé, s'il est fâché...

L'observation est un outil essentiel pour mieux connaître chaque enfant accueilli et adapter la réponse de l'adulte aux besoins et aux envies de chaque enfant. Un travail d'accompagnement et des échanges individuels sont très importants pour le bon développement de l'enfant.