

## Sommeil et rythme de l'enfant

### MODALITES

**Durée :** 7h soit 1 jour

**Dates :** le 30 septembre

**Horaires :** 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

**Lieu :** CFPPE 3 rue du Verdon, 67100 STRASBOURG

**Public :** Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants. Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation :** Evaluation à chaud de l'action de formation par les stagiaires sous forme de QCM.

**Intervenante et qualité :** Mme BARLIER Muriel, Graphothérapeute, accompagnement individuel ou en groupe, coach

### OBJECTIFS

Acquérir des notions aussi bien physiologiques que culturelles du sommeil, afin de pouvoir adapter la prise en charge de l'enfant et répondre à ses besoins en structure collective.

Avoir les connaissances pour accompagner les enfants et les familles afin d'appréhender le sommeil avec sérénité.

### METHODES

Apports théoriques. Echanges de pratiques professionnelles. Analyse de situations concrètes.

### PROGRAMME

- ♦ Notions de physiologie sur le sommeil et les rythmes veille/sommeil des enfants de 0 à 3 ans, l'anarchie des 100 premiers jours
- ♦ Le sommeil nocturne/diurne et les pleurs de bébé, quelles sont les normes dans notre culture occidentale ?
- ♦ Les troubles du sommeil, mythes et réalités, préjugés et attentes parfois irréalistes, faut-il apprendre aux bébés à dormir ?
- ♦ Le sommeil, une préoccupation souvent majeure des parents, comment accompagner le sommeil des plus jeunes ?
- ♦ Sommeil partagé, allaitement et sommeil, pratiques à privilégier, pratiques à s'autoriser
- ♦ Comment répondre aux besoins des tout-petits en structure petite enfance ?
- ♦ Adopter une attitude bienveillante dans l'échange et le conseil aux parents en matière de sommeil et de rythme de leurs enfants