

Les journées des enfants

Comment et
pourquoi les
organiser



FABA

Les journées des enfants

Comment et
pourquoi les
organiser

Un guide pratique pour la
sérénité des tout petits
Par la Dr. Veronica Aureli



La valeur d'une journée

Après la naissance d'un enfant, toute la famille se doit de repenser les équilibres, les espaces et les temps de chaque journée, qui devront être adaptés aux besoins du nouveau-né. Dans une société en mouvement perpétuel, où tout advient à toute vitesse, cette phase peut causer des difficultés aux adultes qui s'occupent des tout petits.

Chaque jour représente pour les enfants un moment de découverte, de développement et d'exploration. Chaque jour est jalonné de moments uniques pour l'enfant, qui expérimente la construction de soi. De ce fait, chaque jour représente une occasion précieuse pour favoriser et soutenir son parcours de croissance unique et individuel, par des petites astuces simples.



Le besoin d'un **RYTHME LENT**

Dès la naissance, les enfants font l'expérience des innombrables aspects de l'environnement physique ou relationnel qui les entoure.

Le **calme** est une condition clé pour approfondir ces connaissances et les assimiler. C'est pourquoi les rythmes des adultes sont trop rapides pour eux. Le rôle de ces derniers est donc d'essayer, dans la mesure du possible, de **ralentir** et respecter les rythmes subjectifs de leurs enfants, afin de leur garantir une exploration sereine du monde qui les entoure.

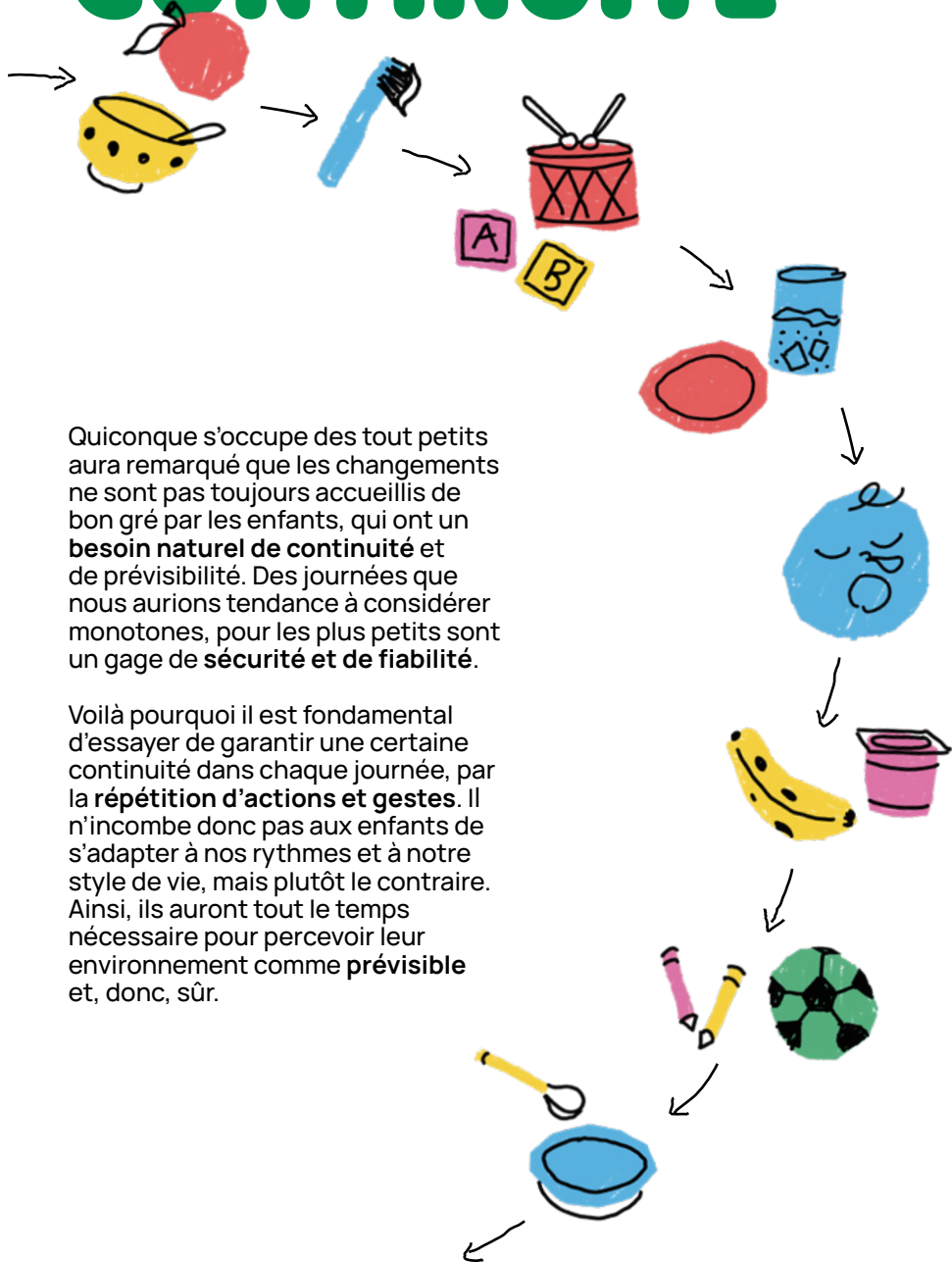
Cette invitation sera aussi pour nous, les adultes, une occasion pour redécouvrir un **rythme lent**, en apparence ennuyeux, auquel nous ne sommes plus habitués, mais qui est fondamental pour la croissance des enfants.



“respecter les rythmes subjectifs de leurs enfants, afin de leur garantir une exploration sereine du monde qui les entoure”

Le besoin de

CONTINUITÉ



Quiconque s'occupe des tout petits aura remarqué que les changements ne sont pas toujours accueillis de bon gré par les enfants, qui ont un **besoin naturel de continuité** et de prévisibilité. Des journées que nous aurions tendance à considérer monotones, pour les plus petits sont un gage de **sécurité et de fiabilité**.

Voilà pourquoi il est fondamental d'essayer de garantir une certaine continuité dans chaque journée, par la **répétition d'actions et gestes**. Il n'incombe donc pas aux enfants de s'adapter à nos rythmes et à notre style de vie, mais plutôt le contraire. Ainsi, ils auront tout le temps nécessaire pour percevoir leur environnement comme **prévisible** et, donc, sûr.

Le besoin d'une

ROUTINE

On emploie le mot routine pour indiquer un ensemble de gestes et actions auxquels on habitue l'enfant, dans la gestion de sa journée.



Il est nécessaire que ces moments soient répétés toujours dans le même ordre, afin que l'enfant puisse s'en souvenir et prévoir.

Mettre en place une routine quotidienne ne signifie pas organiser la journée selon une feuille de route, en la chronométrant. Cela signifie plutôt garantir une **continuité** dans les activités de nos enfants, tout en restant flexible afin d'être en mesure d'accueillir d'éventuelles exigences ou imprévus familiaux.

Le principal est d'essayer de rendre certains moments spécifiques **prévisibles**. En effet, pour les enfants la routine est importante, car elle leur permet de vivre le moment de la préparation du matin, du bain ou du dodo à travers des actions et des gestes semblables, qui les rassurent. Essayons donc, dans ces moments, de réduire au

minimum les changements abrupts et de suivre, avec le juste calme, une certaine **séquentialité**, qui aidera l'enfant à reconnaître chaque moment spécifique.

Notre enfant pourrait, par exemple, écouter une chanson et, au même temps, mettre son pyjama, éteindre la lumière, boire du lait et, enfin, s'endormir. Instaurer une **routine du dodo** qui prévoit toujours la même séquence d'actions est une occasion pour transformer ce rituel en un moment de soin, d'intimité, de bienveillance, de chaleur, de participation active (l'enfant se perçoit en tant que personne) et d'autonomie (l'enfant peut tester ses compétences).

Comment organiser la journée ?

Dans ses premières années de vie, l'enfant ne maîtrise pas encore les concepts d'espace et de temps. Il va acquérir le sens du temps qui passe et la capacité d'orientation dans l'espace au fil des années, graduellement. Voilà pourquoi il est primordial pour les enfants de pouvoir **prévoir** ce qui va se passer dans une journée, et de voir satisfait son **besoin de se sentir en sécurité**.

Voici quelques petites actions qui aideront les enfants à prévoir les différents moments de la journée :

- Créer des routines stables au cours de la journée.
- Préparer les enfants aux changements, en leur racontant ce qui va se passer, afin d'éviter qu'ils se retrouvent pris au dépourvu.

- Utiliser des livres et des histoires afin d'introduire des activités ou des expériences que les enfants devront affronter.
- Associer à certains moments, comme le dodo, le bain ou le repas, une chanson ou une comptine spécifique.
- Créer une routine visuelle, comme une horloge ou un calendrier hebdomadaire avec des images, qui permette aux enfants d'associer les différents moments de la journée à des images, afin de les voir venir.



Scannez le QR code et téléchargez le fichier pour créer votre horloge de la routine.

Les différentes phases de la journée

Ci-dessous sont représentés certains parmi les moments centraux de la journée d'un enfant. Ces moments, gérés en tenant compte de l'importance de la routine quotidienne, favorisent le développement physique,

mental, social et émotionnel, en contribuant à poser les bases pour une croissance saine et équilibrée. Pour chaque phrase on va suggérer des actions possibles pour organiser les journées et promouvoir le développement de l'enfant.

S'habiller

La routine du matin est l'une des premières de la journée d'un enfant. Il s'agit d'un moment qui met à dure épreuve la patience des parents.



Que peut-on faire pour rendre ce moment plus agréable ?

- Préparer les vêtements et les chaussures la veille, en proposant à l'enfant deux options, afin de lui permettre de choisir ce qu'il va porter.
- Procéder dans le calme, sans presser l'enfant et en l'aidant seulement si nécessaire, en lui expliquant verbalement comment enfiler les vêtements, afin qu'il puisse apprendre à le faire de façon autonome au fil du temps. Si l'enfant a besoin de beaucoup

de temps pour s'habiller, il faudra anticiper l'heure du réveil.

- Avoir en tête la limite temporelle et comportementale à ne pas dépasser. Si l'enfant ne veut pas s'habiller, il faut essayer de lui laisser le temps nécessaire. En revanche, une fois la limite impartie dépassée, on peut intervenir et habiller l'enfant, en lui expliquant que le temps est terminé et qu'il y a des limites à respecter.

- Utiliser une communication ludique : le jeu est un instrument fondamental chez les enfants. Éviter les conflits et favoriser la collaboration à travers le jeu, les sourires et la gratification.



Prendre soin de soi

Se laver les mains et les dents, se coiffer, prendre son bain ou utiliser le pot, ce sont des petits gestes qui constituent des aspects de l'hygiène personnelle, qui peuvent être entraînés aussi par le jeu, par exemple avec des poupées ou des poupons.



Quelques astuces pour favoriser le développement de ces compétences :

- Organiser un espace facilement accessible, qui favorise l'**autonomie** de l'enfant. Par exemple, on peut placer un tabouret dans la salle de bain afin de lui permettre de se laver les mains et les dents en autonomie.
- Promouvoir, dans la mesure du possible, le déroulement de ces actions **dans le calme**.
- Observer et décrire avec les enfants le moment où ils prennent soin d'eux, par exemple à l'aide d'un miroir. Intervenir pour les aider seulement si besoin.
- **Respecter leur rythme**, en particulier dans les périodes de changement, comme le passage des couches au pot, un moment délicat et qu'il faut affronter graduellement.
- Lire ou écouter une **histoire** : les histoires sont très utiles si elles traitent de sujets qui les

concernent, comme l'abandon des couches ou de la tétine. En écoutant des histoires, l'enfant peut s'identifier aux protagonistes et affronter ces changements de façon plus progressive.



Aller à l'école

Pour un enfant, la crèche ou l'école maternelle sont les premiers contextes éducatifs où il peut expérimenter les premières relations significatives hors de la famille, et faire de nouvelles expériences.

L'aspect majeur de cette phase est justement la séparation de ses parents : un moment qui peut s'avérer difficile pour les deux parties, mais qui, sans doute, peut être facilité par la relation qui se crée avec les éducateurs et les enseignants.



Quelques astuces pour faciliter la phase de séparation :

- Lire ou écouter des histoires qui racontent une journée à la crèche ou à la maternelle. Cette activité peut être très utile pour préparer l'enfant au changement.
- Créer une routine pour le moment de la séparation et des retrouvailles. Quand l'enfant rentre à l'école il est bon de le saluer et de lui expliquer simplement ce qui va arriver. Par exemple : « Maman doit aller au travail maintenant, mais elle va revenir ». Au moment des retrouvailles il est aussi important de se dire bonjour, se câliner et rassurer notre enfant.
- Raconter en premier notre journée avant de lui demander de le faire. Ceci peut lui donner envie de partager avec nous ce qu'il a fait à l'école.



Manger

Lorsqu'ils mangent, les enfants ne font pas que se nourrir, mais ils découvrent de nouveaux saveurs, ils expérimentent de nouvelles consistances et ils vivent des moments de partage avec leur famille. Cuisiner et dresser ou débarrasser la table sont des activités qui aident les petits à se sentir impliqués et plus autonomes.



Quelques astuces pour affronter au mieux le moment du repas :

- Cuisiner ensemble. Pour les petits il s'agit d'une occasion pour sentir les odeurs, observer les ingrédients, goûter à de nouveaux saveurs et manipuler différentes consistances. Il s'agit en outre d'un moment de qualité à partager avec les parents.
- Offrir des occasions de manipuler la nourriture, permettre aux enfants de la toucher et de la porter à la bouche en autonomie.
- Leur donner l'opportunité de dresser et débarrasser la table en autonomie.
- Faire du petit déjeuner, du déjeuner et du dîner des moments à vivre en famille, sans distractions.
- Ne pas forcer ou menacer les enfants s'ils ne veulent pas manger ou s'ils se sentent rassasiés plus tôt que prévu.



Jouer et explorer

Les enfants font de nombreuses activités tout au long d'une journée : se promener, lire, colorer, jouer, aller au parc. Toutes ces expériences contribuent à la connaissance de soi et du monde environnant. Les meilleures activités sont parfois les plus simples : cuisiner ensemble, se promener en plein air, manipuler le sable, humer le parfum des fleurs.

Notre environnement nous offre de nombreuses expériences qui aident à grandir : saisissons-les !



Quelques astuces pour saisir au mieux le potentiel de ces moments :

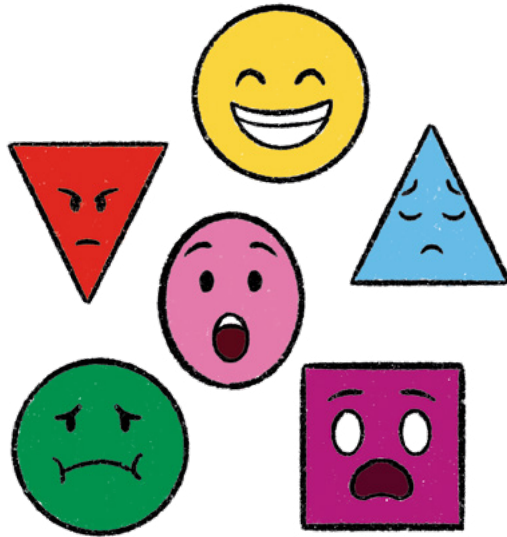
- Favoriser dans les premières années de vie les expériences sensorielles, comme se promener dans la nature, humer les parfums ou manipuler différentes consistances, en évitant ou en réduisant au minimum l'usage des écrans.
- Introduire la lecture ou l'écoute d'histoires dès les premiers jours de vie, en créant un moment dédié à cette activité dans notre routine quotidienne.
- Favoriser les expériences d'apprentissage précoce, en particulier dans les premières années de vie, en proposant des lectures à haute voix ou des interactions de qualité avec les parents.
- Dédier du temps de qualité à nos enfants de façon exclusive et sans distractions (comme le téléphone portable) en étant présents activement.



Prendre soin de ses émotions

N'oublions pas que, tout au long de la journée, l'enfant est traversé par de nombreuses émotions. Entraînons-nous à les écouter et à les communiquer. Les émotions nous guident et jalonnent les journées de grands et petits.

Comment soutenir l'éducation émotionnelle de nos enfants ?



Quelques astuces pour apprendre à écouter et à exprimer ses émotions :

- Créer une horloge des émotions en dessinant sur une feuille de papier des petites émoticônes, afin d'aider les enfants à identifier l'émotion qu'ils ressentent.

- Accueillir toutes les émotions, chacune avec sa propre fonction et digne d'intérêt. Interpréter les comportements et être à l'écoute de nos enfants permet de les soutenir dans la connaissance et la compréhension des

différentes émotions qu'ils ressentent.

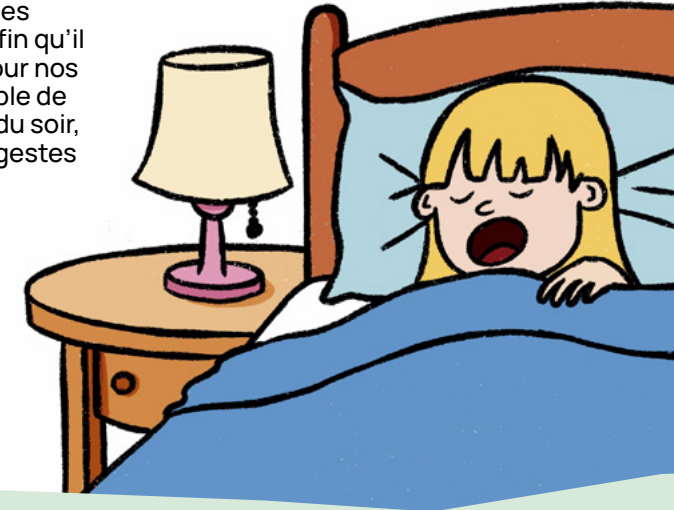
- Communiquer ses émotions équivaut à commencer à parler de ses états émotionnels. Si nous, les parents, avons l'habitude d'exprimer nos états d'âme (« Aujourd'hui je me sens... »), nos enfants pourraient être susceptibles de le faire à leur tour. La capacité de communiquer ses émotions est le point de départ pour développer une bonne éducation émotionnelle.

- Lire des livres et écouter des histoires sur les émotions afin d'aider les petits à élargir leur vocabulaire émotionnel et à développer leurs capacités d'autorégulation émotionnelle.

- Lorsque les enfants sont submergés par des émotions fortes, il peut être utile de créer un coin calme, comme un refuge, avec des coussins, des doudous et des lumières tamisées, qui les aide à retrouver la sérénité.

Dormir

Reposer corps et esprit, c'est fondamental, surtout pour les enfants, car le sommeil a une fonction cruciale dans leur développement. Il est conseillé d'associer la phase de l'endormissement avec des habitudes fonctionnelles, afin qu'il soit un moment agréable pour nos petits. Il peut être souhaitable de créer une véritable routine du soir, faite d'activités, actions et gestes qui favorisent le sommeil.



Quelques astuces pour gérer sereinement cette phase :

- Impliquer activement les enfants dans la routine du soir, en les laissant mettre leur pyjama ou éteindre la lumière.

- Éviter l'usage des écrans avant d'aller dormir.

- Faire des activités apaisantes comme lire ou écouter ensemble une histoire, une musique lente ou des bruits blancs.

- Introduire un objet transitionnel comme un

doudou, une couverture ou un quelconque objet auquel l'enfant est particulièrement lié, afin de l'aider à s'endormir. Ceci est utile surtout lorsqu'il s'endort sans les parents, comme à l'école.



Votre journée avec **FABA**

Pour conclure, chaque journée constitue un petit pas sur le chemin de l'évolution et du développement de nos enfants. Grandir, c'est une aventure merveilleuse et il est important de la vivre avec nos enfants jour après jour. Parfois on commettra des erreurs, mais ne perdons pas de vue l'objectif et soyons des parents informés et préparés, pour contribuer au développement serein de nos enfants.

Introduire FABA dans vos routines peut être une façon efficace pour stimuler et accompagner le développement de vos enfants, tout en renforçant la prévisibilité et la séquentialité d'un moment spécifique. Ci-dessous nous vous proposons quelques produits sonores à associer à des moments précis de la journée, en vous invitant à choisir avec vos petits.



S'habiller Prendre soin de soi Manger

Tous les contenus musicaux et les histoires peuvent être un support valide durant le rituel du matin ou les repas.

Poulette Petit Pois

Une collection hilarante de chansons et histoires courtes pour commencer la journée avec le sourire.



Musique latino-américaine

Une playlist de chansons latino-américaines à intercaler entre les simples activités quotidiennes, pour créer une atmosphère joyeuse et légère.



C'est parti, Happy English !

Une sélection de chansons en langue anglaise pour apprendre de nouveaux mots du quotidien, comme les couleurs, les salutations et les animaux.



Musique africaine

Une playlist de musiques provenant de différents pays du continent africain, pour s'amuser ensemble et chanter.



Chansons pour grandir

Une playlist pour accompagner les petits dans les moments les plus spéciaux de leur journée, des premières découvertes aux petits succès.



Un jour en musique

Une sélection de morceaux qui racontent la journée type d'un enfant, du réveil le matin au coucher du soir.



Aller à l'école

Ces histoires et beaucoup d'autres peuvent stimuler l'envie de découvrir et de s'ouvrir au monde extérieur.

Chantez et apprenez avec nous

Une playlist de chansons pour apprendre les saisons, les couleurs, les chiffres et les lettres de façon ludique et naturelle.



Maître Gorille et ses comptines

Des chansons et comptines amusantes pour se familiariser avec les lettres, les nombres, les couleurs, les saisons, les notes de musique et bien plus encore.



Olympe et l'Esprit sportif

Des histoires joyeuses avec de nombreuses anecdotes sur les Jeux Olympiques, le sport et ses valeurs.



Sam le pompier Les héros en action !

Une bonne base pour affronter les thématiques de la sécurité et de l'aide mutuelle.



Chantez en anglais avec Daisy Dot

Les chansons entraînantes de Daisy Dot pour une approche spontanée et amusante de la langue anglaise.



Jacques l'ours insomniaque

Un livre avec Livre Audio pour les premiers lecteurs, qui aborde l'importance de respecter l'environnement et les valeurs de l'amitié.



Jouer et explorer

Ces Personnages Sonores proposent des idées pour organiser des activités et des moments de partage en famille.

La licorne fantastique

Une playlist amusante pour chanter en rythme les aventures de plein d'animaux.



Milo et le grand tournoi de foot

Une histoire qui montre que les vraies victoires ne se trouvent pas seulement dans les trophées.



La Sorcière dans les airs

Une histoire qui invite à la découverte de l'autre, et qui promeut la coexistence des différences.



Unique comme Léo

Les aventures du petit Léo pour explorer la savane et aborder le thème de la diversité.



La farandole des animaux

Une compilation parfaite pour stimuler la curiosité et l'imagination de nos petits explorateurs.



Super Mamie et les Super Drôlolos

Avec les histoires des Super Drôlolos, les enfants passeront des moments pleins de divertissement en compagnie de personnages amusants.



Prendre soin de ses émotions

Ces Personnages Sonores proposent des contenus utiles pour parler des émotions et apprendre à les gérer.

Monsieur Bout-de-Bois

Ce conte traite le sujet de l'écoute afin de se comprendre, de comprendre les autres et de respecter sa propre essence et celle des autres.



Yoga pour les petits

Idéal pour créer un moment de partage en famille et favoriser le bien-être psychophysique des enfants.



Pleine conscience pour les petits

Un support valide pour entrer en contact avec soi-même et écouter son corps.



Lily et Petit Dragon Apprenons la politesse

Un recueil d'histoires courtes pour approfondir le thème de la gentillesse dans les interactions avec les autres.



À la découverte des émotions

Un allié pour explorer le monde des émotions, apprendre à les reconnaître et à les gérer.



Tout danse avec Léa

L'histoire de Léa enseigne aux enfants à suivre leur passion et à découvrir ce qui les rend uniques.



Dormir

Ces Personnages Sonores proposent des contenus musicaux et des histoires pour créer un moment de tranquillité et de détente avant le dodo.

Musique classique au piano

Une sélection de morceaux célèbres pour stimuler l'imagination et la capacité d'écoute.



Musique classique au violoncelle

Idéal pour les moments de relaxation et pour stimuler la sensibilité musicale des enfants.



Les câlins avant de dormir

Une sélection de douces comptines pour promouvoir le sommeil de qualité des tout petits.



Histoires du soir

Un recueil de sept histoires courtes qui traitent de thématiques quotidiennes, comme l'endormissement ou la gestion de la fatigue.



Dors bien, ma petite étoile

Une playlist dans laquelle chaque chanson est une invitation à fermer les yeux et à se laisser transporter dans un monde de rêves et de sérénité.



Au dodo, mon Oscar !

Une tendre peluche avec de courtes histoires en rimes, parfaites pour créer une douce routine du coucher.



Notes bibliographiques

Brazelton, B. T. & Greenspan, S. I. (2001).
I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un
bambino deve avere per crescere e imparare.
Milan : Raffaello Cortina Editore.

Davies, S. (2021). Il bambino piccolo
montessori. Crescere un essere umano curioso
e responsabile. Turin : Il Leone Verde.

Honegger Fresco, G. (2001). Un nido per amico.
Come educatori e genitori possono aiutare
i bambini a diventare se stessi.
Molfetta (BA) : Edizioni La Meridiana.

Restiglian, E. (2019). Progettare al nido. Teorie
e pratiche educative. Rome : Carocci Editore.

Siegel, D., J. & Bryson, T., P. (2020). Esserci.
Come la presenza dei genitori influisce sullo
sviluppo dei bambini. Milan : Raffaello Cortina
Editore.

Santrock, J.W., Deather-Deckardk, Lansford J.,
Rollo, D. (2021). Psicologia dello sviluppo,
Milan : McGraw-Hill Education.

World Health Organization, United Nations
Children's Fund, World Bank Group. Nurturing
care for early childhood development: a
framework for helping children survive and
thrive to transform health and human potential.
Genève : World Health Organization; 2018.

Textes de Veronica Aureli
Illustrations de Paolo Gargano
Traduction de Lara Avallone

© 2024 FABA srl
Via G. Bortolan 44
31050 Vascon di Carbonera (TV)
www.myfaba.fr

La copie et la reproduction de
contenus ou d'images non autorisées
expressément par l'éditeur sont
interdites.

Pourquoi est-il important d'organiser les journées des enfants ? Qu'est-ce qu'une routine ? Comment faire pour créer des routines efficaces ?

Avec ce guide, la pédagogue Veronica Aureli explique pourquoi il est important d'organiser la journée des enfants, en clarifiant le concept de routine et son effet sur la vie de tous les jours. L'organisation des journées est une pratique rassurante pour nos petits, qui ont besoin de sécurité et prévisibilité. Comprendre son importance aidera toute la famille à vivre sereinement.

Veronica Aureli est une pédagogue spécialisée dans la consultation pédagogique en milieu scolaire, familial et juridique, forte de sa formation spécifique en éducation émotionnelle et troubles du sommeil. Elle promeut la diffusion de projets éducatifs qui soutiennent la parentalité et elle est l'une des cinq expertes de FABA, avec qui elle collabore dans le but de faire connaître les objectifs éducatifs et créer des activités à même d'impliquer les enfants dans leur parcours de croissance. @pedagogistaveronica

