

#	Âge et stade	Thème	Titre
14	De 25 à 30 mois	Routines	Le saviez-vous? Les routines sont importantes pour aider votre bébé à développer un cerveau en santé.

**Les jeunes enfants sont stimulés par les routines. Ils se comportent mieux quand ils savent à quoi s'attendre et quand l'attendre. Établissez une routine quotidienne saine dès la naissance de votre bébé.**

- ◆ Les routines quotidiennes – se lever, s'habiller, déjeuner, aller à la garderie et rentrer à la maison, le souper en famille, l'heure du bain, la lecture au coucher et le coucher – offrent une stabilité à votre enfant. Les routines aident les enfants à se sentir en sécurité. Quand les enfants sont calmes et détendus, ils sont capables de se concentrer sur l'apprentissage.
- ◆ Établissez une routine qui fonctionne pour tous les membres de la famille. Assurez-vous de prendre en considération les différences et les besoins de tous les membres de la famille. Par exemple, un parent d'une famille monoparentale trouvera peut-être plus simple de coucher l'enfant le plus jeune en premier. Il pourra ainsi passer du temps avec un autre enfant plus vieux après.
- ◆ Les routines diminuent aussi les problèmes de discipline. Si un jeune enfant sait que l'heure du bain est toujours suivie de l'heure de la lecture et d'un câlin au moment du coucher, il résistera moins et sera prêt à se coucher.
- ◆ Aidez les enfants à faire la transition plus facilement. Par exemple, dites à votre enfant que vous allez quitter le terrain de jeux après que vous aurez grimpé une dernière fois tous les deux au haut de la tour. Une fois que vous l'avez dit, ne changez pas d'idée! Vous pouvez aussi chanter en faisant certaines tâches comme ramasser les jouets.
- ◆ L'heure du repas en famille est une partie importante d'une routine familiale saine. C'est le temps d'échanger en famille. Alors que vous interagissez et discutez de choses ensemble, vous enseignez à votre tout-petit des aptitudes sociales et d'alphabétisme. C'est la chance pour votre enfant de former des liens avec ses frères et sœurs et la famille entière.
- ◆ Soyez prêt à changer la routine si elle ne fonctionne pas. Par exemple, votre tout-petit peut être trop fatigué pour ramasser les jouets avant de souper. Vous pouvez commencer à les ramasser un peu plus tôt, juste avant l'heure de la collation.
- ◆ Il est préférable de limiter le temps que votre enfant passe devant un écran. Pour les enfants de 2 à 4 ans, on recommande un maximum d'une heure par jour. Cela comprend la télévision et l'ordinateur. Trop de temps passé devant un écran peut nuire au développement du cerveau et du langage.
- ◆ Le sommeil est également crucial pour le développement du cerveau d'un jeune enfant. Assurez-vous que votre enfant ait un endroit sécuritaire, confortable et tranquille où dormir. Essayez de garder un horaire de sommeil régulier. Même si tous les enfants sont différents, en moyenne, à chaque jour, les tout-petits de 1 et 2 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.

#14 Liens

- ◆ *Routines familiales.* FRP Canada. [www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.view-page&pageid=675](http://www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.view-page&pageid=675)
- ◆ *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans.* La Société canadienne de physiologie de l'exercice. [www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf](http://www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf)
- ◆ *De saines habitudes de sommeil pour votre bébé et votre enfant.* La Société canadienne de pédiatrie. [www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy\\_sleep\\_for\\_your\\_baby\\_and\\_child](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child)