

Bonne Nuit

LE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES ENFANTS

L'outil est à la fois très ludique et pédagogique, il s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans et à leurs accompagnateurs (parents, professeurs, assistantes maternelles, ...).

Il comporte deux tentes reliées par un tunnel, l'une représente la soirée, l'autre la nuit. La sortie se fait sur un toboggan, qui aboutit sur un oreiller géant.

→ La première tente sert à :

- Favoriser une prise de conscience de l'importance des préparatifs au sommeil.
- Apprendre à l'enfant à écouter son corps, afin de pouvoir en décoder les signes de fatigue.
- Renforcer le plaisir d'aller au lit, dans un bon environnement bien préparé.

Elle est aménagée à l'intérieur et à l'extérieur sur un modèle de soirées (paysage extérieur d'un coucher de soleil sur un village, et intérieur d'une maison).

→ Entre les tentes, un tunnel qui symbolise la séparation avec l'adulte au moment où il doit trouver, seul, son sommeil et se préparer à l'entrée dans le monde magique.



..... → La deuxième tente sert à:

- Favoriser la prise de conscience de chacun, quant au bien-être, que l'on peut ressentir avant de s'endormir.
- Dédramatiser les problèmes de cauchemars, la peur du noir et leur faire vivre un voyage magique.
- Créer un dialogue sur la façon dont les enfants vivent le sommeil et le réveil.



Elle représente la nuit à l'intérieur et à l'extérieur (paysage extérieur d'une maison endormie, et l'intérieur d'une chambre d'enfant)

Deux personnages animent ce voyage merveilleux, Pierrot et le Marchand de Sable. L'animation peut accueillir une douzaine d'enfants et leurs accompagnateurs.

Les enfants sont amenés à "vivre" l'animation., même s'ils font "semblant". Ceci permettra de mieux intégrer la notion de "bien-être" et de promotion de la santé.

L'objectif est d'aider les parents et les enfants de 3 à 7 ans, à préparer convenablement la nuit et le sommeil, en sachant reconnaître les signes de la fatigue et amener l'enfant au sommeil.

L'animation dure 1 heure, par groupe de 12 enfants avec leurs accompagnateurs.