

Le sommeil de l'enfant

Attendus de formation – référence MISDE25

Prérequis/Public

En situation d'emploi – salarié du secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile

Modalités d'organisation

Durée : 14h

Lieu : Se référer à la convocation

Dates : se référer à la convocation

Coût : Financement par le Plan de Développement des Compétences

Objectifs de formation

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'identifier les éléments favorisant le sommeil chez le jeune enfant, de les mettre en œuvre et de se coordonner avec les habitudes instaurées par la famille.

Savoirs

- Le rôle du sommeil dans le développement global du bébé et de l'enfant.
- Le rythme circadien, le sommeil diurne et nocturne, les différentes hormones et leurs actions.
- La durée, les cycles et stades du sommeil selon les âges du nourrisson à l'enfant, le respect du rythme personnel de chaque enfant gardé.
- Les objets transitionnels et leurs rôles.
- L'évolution des mouvements du bébé et de l'enfant pendant le sommeil selon les âges.
- Le matériel, la literie et le linge de lit recommandés selon les âges de l'enfant.
- Les conséquences et les risques encourus liés au manque de sommeil.
- Les problèmes physiologiques et les pathologies qui pourraient entraver le sommeil.
- Les facteurs de risque et de protection de la mort subite et inattendue du nourrisson.
- Les violences éducatives ordinaires et les stéréotypes de genre liés au sommeil.

Savoir-faire

- Intégrer dans son projet d'accueil la place accordée au sommeil de l'enfant selon les âges.
- Organiser sa journée de travail et les activités qui la composent en prenant en compte les périodes de sieste.
- Réduire les facteurs de troubles du sommeil tels que « les stimulants » et proposer un environnement favorable à « un bon sommeil », en prenant notamment en compte le besoin de sécurité de l'enfant et l'importance de la régularité dans le rythme de l'enfant.
- Repérer les signes d'endormissement.
- Respecter les repères et rituels favorisant l'endormissement, en corrélation avec ceux instaurés par la famille.
- Installer l'enfant au moment du coucher dans une position adaptée à son âge et sécuritaire.
- Communiquer avec l'enfant de manière adaptée et avec un vocabulaire soigneusement sélectionné sur le sommeil, le coucher et le réveil.
- Réagir aux réveils de l'enfant selon qu'ils s'agissent de réveils voulus ou non voulus, naturels ou liés à des troubles du sommeil, et en respectant la singularité de chaque enfant.
- Échanger quotidiennement auprès des familles et proposer si nécessaire des outils partagés tels que l'agenda du sommeil.
- Ajuster l'accompagnement de l'enfant aux différents troubles du sommeil qu'il rencontre (cauchemars, terreurs nocturnes, énurésie, somnambulisme, rythmiques...).
- Conseiller et orienter la famille vers des professionnels de santé après avoir repéré des suspicions de troubles ou des pathologies du sommeil chez l'enfant.
- Développer une démarche de questionnement sur ses pratiques et son accompagnement, afin d'adopter une posture de bienveillance, notamment en prenant en compte l'évolution de l'enfant.

Savoir-être

- Être attentif et vigilant
- Être rassurant
- Être ouvert aux dialogues avec les familles

Méthodes mobilisées

- . Approche pédagogique active, alternant les activités formatives
- . Apports théoriques, supports de textes et/ou de vidéos
- . Mise en situations contextualisées, travaux de groupes
- . Echanges entre pairs et intervenants

Modalités d'évaluation

- . Un auto-positionnement à l'entrée et en fin de formation
- . Une évaluation formative
- . Attestation de formation et certificat de réalisation

Contact

Pour contacter le service formation pour les départements 44-85-79 : ipassmat44@arifts.fr et pour les départements 49-72-53-35 : ipassmat49@arifts.fr

Intervenant

Formateur de la discipline - Spécialistes de l'ingénierie pédagogique et/ou Professionnels Petite Enfance.