

02. Accompagner le jeune enfant dans des temps de relaxation au sein d'une structure d'accueil collectif

RUBRIQUE

PETITE ENFANCE

PRÉ-REQUIS

Tout professionnel en situation d'accueil et d'accompagnement de jeunes enfants et de leurs familles en EAJE.

Description

Le jeune enfant est en pleine période de développement physique, émotionnel et cognitif, et il est crucial que ces moments de calme et de détente soient intégrés à sa routine. En effet, le temps de relaxation ne se résume pas uniquement à un moment de repos, mais il joue un rôle clé dans le bien-être général de l'enfant.

La formation a pour objectifs, d'une part, d'apporter aux professionnels de la petite enfance une approche théorique et pratique sur l'impact de la relaxation pour le jeune enfant et, d'autre part, d'apprendre à accompagner l'enfant en fonction de ses besoins.

Objectifs

- Définir la relaxation et ses différentes formes
- Comprendre les bienfaits pour l'enfant
- Savoir adapter les temps en fonction du besoin de l'enfant et de l'ensemble du groupe d'enfants
- Savoir aménager l'espace pour favoriser ce temps calme

Contenus

- **Le développement sensoriel de l'enfant de 0 à 3 ans et l'importance de sa prise en compte dans son accompagnement**

- **Relaxation : définition, différentes formes et mécanisme d'action**

- Définition de la Relaxation et des différentes formes de relaxation : passive, semi-active, active ; relaxation corporelle et mentale
- Mécanisme d'action dans le cerveau de l'enfant : comprendre le fonctionnement et les bienfaits de la relaxation chez le jeune enfant

- **Savoir repérer une surcharge sensorielle, émotionnelle et adapter son positionnement et sa proposition d'action en utilisant la relaxation**

- Définir la surcharge sensorielle et émotionnelle
- Revoir l'importance de l'observation dans le quotidien
- Voir et comprendre les signes de surcharges
- Adapter son positionnement (verbal et non-verbal)
- Quel outil de relaxation choisir en fonction de la situation ?

- **Réflexion sur la mise en place d'un rituel de temps de relaxation**

- **Quelques pistes de réflexion sur l'aménagement de l'espace et l'importance de l'environnement** (luminosité, bruit, matériaux) pour favoriser la relaxation

- **Le positionnement de l'adulte pendant les temps de relaxation**

- La présence de l'adulte, positionnement verbal et non-verbal
- Adapter la communication bienveillante
- Penser et réfléchir l'accompagnement sur : "comment amener la relaxation à(aux) l'enfant(s) ?" et "Comment faire la transition entre la fin du temps de relaxation et le retour à l'activité ?"

- **Partage d'idées ludiques et concrètes de jeux de relaxation / jeux de respiration.**

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Échanges d'expériences
- Expérimentation d'outils
- Brainstorming
- Mises en situation professionnelle visant à explorer sa propre créativité
- Évaluation individuelle des acquis de la formation (questionnaire)

Lieu et calendrier

En intra (calendrier à déterminer)

Coût

Nous consulter

Durée

7 heures - 1 jour

Intervenant

Louise HOULBREQE
Sophrologue,
Formatrice et ex-
Éducatrice de Jeunes
Enfants