Comprendre le rôle des professionnels dans l’éducation au sommeil des tout-petits

RUBRIQUE

PETITE ENFANCE

PRÉ-REQUIS

Professionnels en situation d’accompagnement de jeunes enfants en structure ou à domicile

Description

Sapiens, animal diurne malmène son sommeil depuis l’apparition de la fée électricité et quid de nos nuits depuis l’apparition de lumière bleue de nos écrans ? Pourtant, le sommeil demeure le moment détox du cerveau, la touche reset du corps humain.

De nos nuits dépendent nos jours, de nos jours dépendent nos nuits. Impossible de comprendre son sommeil sans dézoomer sur le déroulement de la journée.

« Bébé fait-il ses nuits ? » Comment accompagner les parents à répondre à cette sempiternelle question aberrante ?

Cette journée a pour objectif de comprendre et de valoriser les donneurs de temps et de donner des clés pour combattre les voleurs de temps.

Il est estimé que les bébés rêvent deux fois plus que les adultes. Alors, les 1000 premiers jours de la vie de bébé sont aussi les 1000 jours de la vie où l’on devrait se voir offrir le maximum de propositions de sommeil.

Objectifs

- S’informer pour gagner en confiance et réduire son stress
- Comprendre la physiologie du sommeil de Sapiens
- Être sensibilisé au questionnement d’un tout-petit présentant des troubles du sommeil
- Appréhender les points de vigilance en tant que professionnel de l’enfance
- Enrichir ses connaissances pour mieux réagir, acquérir de nouveaux réflexes selon les différentes situations.

Contenus

- Le sommeil chez bébé : la moitié de la santé !
- La mécanique du sommeil chez le bébé et l'enfant
- Les besoins en sommeil par tranche d'âge
- Les « voleurs de temps » versus les « donneurs de temps »
- Les conséquences du manque de sommeil sur la santé physique et mentale
- Les rituels et la sécurité affective dans le sommeil
- La communication avec les familles sur le sommeil
- Les chronotypes de sommeil et les parasomnies
- Les conséquences du manque de sommeil chez les professionnelles de la petite enfance. Test d'auto-évaluation
- Points de vigilance sur la sécurité autour du sommeil
- Partie du questionnaire de vie sur le sommeil.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Partage d'expériences et Quizz
- Présentation explicative et participative
- Pratiques des 4 types de sieste
- Dynamique interactive engageant la participation des stagiaires de la formation
- Evaluation individuelle des acquis de la formation et carte mentale.

Lieu et calendrier

En intra (calendrier à déterminer)

Coût
Nous consulter

Durée
7 heures - 1 jour

Intervenant

Caroline GONÇALVES – Formatrice Petite Enfance & Référente Santé Accueil Inclusif (RSAI)