



FORMATION EN PRÉSENTIEL

LE SOMMEIL DE L'ENFANT : S'OUTILLER POUR RÉPONDRE À L'ÉPUISEMENT DU PARENT.

OBJECTIF

Le sommeil est pour tout un chacun un besoin fondamental. Chez le nourrisson, il couvre en moyenne deux-tiers à trois-quarts de sa journée et de sa nuit. Les besoins varient en fonction de l'âge de l'enfant et en fonction de l'enfant lui-même. De la même manière, les besoins en sommeil de l'adulte sont très variables selon les individus, leur rythme de vie, leurs activités...

Cependant, en moyenne, un jeune parent perd 450 heures de sommeil dans les deux premières années de vie de son enfant, d'où un risque de fatigue chronique allant parfois jusqu'à mettre en danger sa santé physique et son équilibre psychique, émotionnel et relationnel. On parle alors de « syndrome d'épuisement » parental.

La fatigue de l'enfant génère également une plus grande sensibilité, voire une plus grande vulnérabilité face aux événements, aux émotions, et cela peut se traduire par de l'anxiété, de l'irritabilité, une apathie, une perte de l'appétit, des algies, de l'hyper-vigilance, de l'instabilité (motrice, psychique, idéative...)

Les professionnels de la petite enfance sont régulièrement interpellés par les parents qui ne savent plus comment aider leur enfant à trouver un rythme, pour qu'eux même puissent se reposer. Une journée de formation pour élaborer des pistes d'accompagnement pour répondre à l'épuisement des parents.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre et distinguer "Ecart des rythmes inter-individuels" et "Troubles des rythmes du sommeil".
- Proposer des pistes pratiques pour éviter l'apparition de perturbations des rythmes de sommeil chez l'enfant.
- Inscrire la question du sommeil dans une réflexion globale et proposer des pistes d'accompagnement.
- Connaître les points de vigilance permettant de détecter une situation d'épuisement parental.

PUBLIC CONCERNÉ

Assistantes maternelles, professionnelles des crèches et des multi-accueils, assistantes familiales.

PRÉ-REQUIS

Aucun

Tarif	125 € NET par participant 985 € NET par groupe
--------------	---

Réf.	PRO-000136
-------------	-------------------

Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
----------------	--

 Niveau Niveau III	 Modalité Présentiel	 Effectif par session 6 mini > 12 maxi	 Durée 7 heures / 1 jour(s)
--	--	--	---



PROGRAMME

Contenu

- Repères permettant de distinguer ce qui relève d'un écart entre les rythmes de chacun et ce qui relève d'une perturbation des rythmes de sommeil chez l'enfant (facteurs internes, facteurs externes, facteurs sociaux).
- Elaboration de pistes de réflexion afin d'éviter l'apparition de perturbations des rythmes de sommeil chez l'enfant :
 - Environnement ;
 - Préparation au sommeil ;
 - Travail sur les représentations ;
 - ...
- Inscription de la question du sommeil dans une réflexion plus globale des rythmes de l'enfant, de son histoire, de son environnement familial, social, géographique... afin d'ouvrir les perspectives et les pistes d'accompagnement.
- Précisions sur les points de vigilances qui doivent alerter sur une situation d'épuisement parental et les propositions d'accompagnement.

Modalités didactiques

- Apports et repères théoriques.
- Etude de cas et de situations.
- Analyse des pratiques.

INTERVENANTE

Madame Lénaïg KLEINBAUER, Formatrice
et Psychologue Clinicienne.

ÉVALUATION

Analyse et auto-évaluation de sa pratique.,
Auto-évaluations de l'atteinte des objectifs
de formation

ATTRIBUTION FINALE

Le sommeil de l'enfant : s'outiller pour
répondre à l'épuisement du parent.