

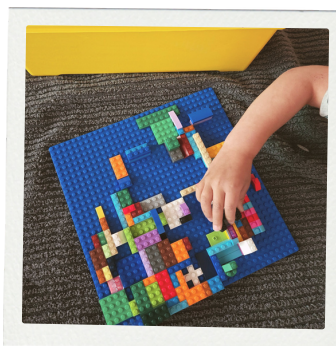
OUTILS & STRATÉGIES D'INCLUSION

Programme lève-tôt et alternatives à la sieste

La sieste offre aux enfants l'occasion de faire une pause et de se reposer après les activités de la journée, mais tous les enfants ne dorment pas. Lorsqu'un enfant est prêt à se lever, laissez-le faire ! Aidez chaque enfant à écouter son corps et guidez-le dans ses choix afin qu'il réponde à ses besoins individuels.

Alternatives à la sieste sur le lit:

- Livres et histoires audio
- bacs ou sacs d'activités (jouets fidget, jeux assortis, aimants, perles, autocollants)
- Dessiner (tableaux blancs ou tableaux magnétiques)



Programme lève-tôt :

- Activités calmes sur table (casse-têtes, bricos, jeux petit monde, jeux sensoriels)
- Apporter un groupe à l'extérieur



PLANIFIER UN PROGRAMME LÈVE-TÔT

Essayez cet outil :

Où	Quoi	Qui	Quand	Comment
Quel endroit convient le mieux au programme lève-tot?	Attentes et limites. Combien d'enfants peuvent participer ? Doivent-ils rester à table ? Les activités sont-elles adaptées à l'âge et au stade des enfants ?	Quels sont les rôles et les responsabilités de chaque membre de l'équipe ?	Selon un horaire ou initié par l'enfant ? Combien de temps les enfants demeurent-ils sur leur lit ?	Proposer des activités et des occasions d'interagir avec les enfants qui ne dorment pas. Assurer la flexibilité et l'adaptation. Certaines de ces attentes ou activités ne conviendront-elles pas à certains enfants ? Si oui, pourquoi ?

CONSEILS

Espace physique

- Quels éléments pourraient rendre l'espace plus apaisant ? (Jouets calmes, éclairage, musique)
- Comment l'environnement peut-il favoriser un sentiment de sécurité et d'appartenance ? (Oreillers, peluches, photos de famille à regarder sur les lits)
- Des visuels peuvent-ils être utilisés pour enseigner les attentes aux enfants ? (Affichez un symbole silencieux sur la table, un indicateur de niveau de bruit ou un calendrier des activités)
- Quels bacs et matériaux peuvent être préparés à l'avance ? Sont-ils accessibles pour éviter les temps d'attente ?

Routines et transitions

- Rendre la routine constante. Utilisez une minuterie visuelle, une chanson ou un signal auditif.
- Communiquer en équipe pour maintenir la constance des attentes et des rôles du personnel éducateur.

Réponse du personnel éducateur

- Il est approprié sur le plan du développement de s'attendre à ce que certains enfants ne dorment pas. Utiliser ce temps pour établir des liens de connexions et soutenir l'exploration d'activités qui les aident à se calmer et à s'autoréguler.

Programmation

- Certains enfants auront du mal à garder leur corps immobile et auront besoin d'une opportunité sensorielle ou de mouvement (p. ex., pop it, balles anti-stress, peluche lestée, activités de mouvements avant d'aller sur leur lit).
- Offrir des choix et inclure les intérêts et les habiletés des enfants lors de la préparation des activités.