

# ORGANISER LE QUOTIDIEN

Savoir comment se déroulera la journée est sécurisant pour votre enfant de 2 à 5 ans.

Votre rôle est d'établir des routines.



**Avec des routines,  
votre enfant :**

vit moins  
de stress

devient plus  
autonome

apprend  
ce qu'il  
doit faire

développe  
de la fierté

apprend  
de bonnes  
habitudes  
de vie



**Faire participer votre  
enfant aux tâches**

**2-3  
ans**

« Je range le lait dans le réfrigérateur et tu mets les pommes dans le panier. »  
« Je plie les serviettes, et toi les débarbouillettes. »



**3-4  
ans**

« Je plie les chandails et tu les ranges dans le tiroir. »  
« Je sors les assiettes et tu nettoies la table. »



**4-5  
ans**

« Je mets les bols sur la table et tu verses les céréales dedans. » « Je mets les draps et tu mets les oreillers dans leurs taies. »



**Gardez du temps libre dans la  
journée pour votre famille et vous!**



# Comment mettre en place des routines ?

## Choisissez des routines simples

pour certains moments de la journée (matin, heure des repas, dodo).

## Identifiez les actions à faire

déjeuner, se brosser les dents, s'habiller...

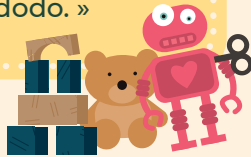


## Répétez les routines tous les jours

« On commence la routine du dodo. Viens prendre ton bain et après on mettra ton pyjama. »

## Encouragez votre enfant

« Bravo, tu as pensé à ranger tes jouets avant le dodo. »



## Affichez ces actions en images

## Rendez les routines amusantes

Faites la course :  
« Le premier tout habillé ! »

## Permettez-vous de changer la routine à l'occasion!

Dites à votre enfant que c'est une journée spéciale : « On se couche un peu plus tard ! »

## Moi, parent...



Quelles sont les routines de ma famille ?

Qu'est-ce qui m'aide à m'organiser ?

Qu'est-ce qui complique ma routine ?



# RESPECTER LES RÈGLES

Savoir ce qui est permis ou non est  
sécurisant pour un enfant de 2 à 5 ans.

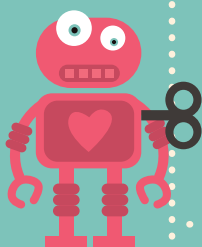
Votre rôle est d'établir des règles.



## Une règle doit être...

### Claire

« Tu pourras jouer dehors lorsque  
tu auras rangé tes blocs. »  
« Si tu lances le jouet, tu ne  
pourras plus jouer avec. »



### Concrète

« On s'assoit pour manger. »  
« Tourne les pages du livre  
doucement. »



### Cohérente

« Je veux qu'on fasse autre chose que d'être  
devant un écran : après ton émission, on va  
aller jouer dehors et je vais laisser mon  
cellulaire dans la maison. »



### Constante

« Comme toujours, on regarde de  
chaque côté de la rue avant de  
traverser. »

### Conséquente

« Tu as dessiné sur le mur, tu  
dois le nettoyer. »



## Assurer la sécurité dans votre maison permet de diminuer le nombre de règles :

mettre les produits nettoyants, médicaments, litière, petits objets hors de portée  
des enfants, couvrir les prises de courant, installer une barrière pour l'escalier. Votre  
enfant pourra s'amuser sans entendre toujours « non! ».

# Pour aider votre enfant

## Expliquez la règle

« Je veux être là quand tu grimpes pour éviter que tu tombes. »



## Prévenez votre enfant

« Glisse encore deux fois et après on part. »  
« Après ton casse-tête, on va ranger les jouets. »



## Offrez des choix

« Tu veux porter ton chandail rose ou ton chandail vert ? »



## Transformez la consigne en jeu

« Va brosser tes dents »

↓  
« Je commence et tu continues! »

« Habille-toi »

↓  
« Mets ton manteau et faisons la course jusqu'à l'auto. »



## Si le « NON » de votre enfant veut dire « Je n'y arrive pas » :

- Encouragez votre enfant même lorsqu'il se trompe
- Proposez des solutions
- Faites-le avec lui

# Moi, parent...

Comment je réagis face aux règles des autres ?

Quelles sont les règles importantes pour moi ?

Comment j'établis les règles chez moi ?

# MANGER

L'alimentation d'un enfant de 2 à 5 ans semble parfois compliquée. Votre rôle est de lui offrir des repas équilibrés et de façon régulière dans une ambiance agréable.



## Développer le plaisir et la curiosité

### Cuisinez avec votre enfant

invitez-le à laver les légumes et à brasser la trempette.



### Permettez-lui de préparer ses aliments

tartiner son pain ou couper sa banane.



### Proposez-lui de goûter

lécher une cuillère ou prendre un morceau de fromage râpé.



### Mangez avec votre enfant

assoisissez-vous et parlez avec lui, faites un pique-nique dans le salon.



### Faites-lui découvrir les aliments que vous aimez

« J'aime tellement le melon, veux-tu goûter? Toi, quel est ton fruit préféré? »



## Laissez votre enfant choisir la quantité d'aliments qu'il veut manger.

Si votre enfant mange peu lors d'un repas, il mangera davantage au prochain ou à la collation. La faim peut varier selon la croissance, l'activité physique, les émotions...



### **Misez sur la qualité plutôt que sur la quantité**

Choisissez des aliments moins transformés ou faits maison : fruits, yogourts, muffins, omelette, soupe aux légumes...



### **Planifiez vos menus**

Vous aurez sous la main ce qu'il faut lorsqu'il sera temps de cuisiner. Les spéciaux de la semaine peuvent vous inspirer.



### **Proposez un nouvel aliment plusieurs fois**

Cela peut prendre entre 5 à 15 fois avant que votre enfant apprécie un nouvel aliment.



### **Variez les façons de présenter un aliment**

Pomme entière, râpée, en compote, en tarte.

## **Moi, parent...**



**Quelles sont mes habitudes alimentaires?**

**Comment j'organise mes repas au quotidien?**

**Comment je réagis à de nouveaux aliments?**



# UTILISER LES ÉCRANS

Les écrans peuvent prendre beaucoup de place dans la vie de famille. Votre rôle est d'encadrer leur utilisation et d'être un modèle positif pour votre enfant de 2 à 5 ans.



## Gérer le temps d'écran :

Entre 2 et 5 ans, on recommande **moins d'une heure d'écran par jour**. Le reste du temps, votre enfant peut jouer dehors, dessiner, cuisiner avec vous...



Favorisez **les repas ensemble**, sans écran.



**Avant d'aller dormir**, évitez que votre enfant regarde des écrans. La lumière d'écran nuit au sommeil !



**Éteignez la télévision** lorsque personne ne l'écoute.



## Être un modèle pour votre enfant :

**Limitez les notifications sur votre cellulaire.**

**Laissez votre cellulaire de côté** lors des périodes de jeu, des repas, des sorties au parc.

**Levez les yeux des écrans** lorsqu'il vous parle ou que vous lui parlez.



**Proposez des jouets pour faire patienter votre enfant : laissez des livres dans la voiture et des jouets dans votre sac.**

# Aidez votre enfant à développer de bonnes habitudes

## Favorisez du temps d'écran durant lequel :

il peut pointer, choisir, cliquer, dessiner, danser ou chanter.



## Utilisez les écrans dans les pièces communes et en famille.

Ce sera plus facile de gérer son temps d'utilisation et de savoir ce qu'il regarde.



Parlez avec votre enfant de ce que vous regardez ensemble.

## Dites-lui le temps d'écran auquel il a droit et prévenez-le :

« Tu peux écouter 1 épisode de ton émission. » « Il te reste 5 minutes, après tu dois éteindre la télévision. »

## Organisez les moments pour utiliser les écrans :

« Après avoir rangé tes jouets, tu pourras jouer pendant 10 minutes à ton jeu. »



Quand votre enfant se fâche, rappelez-lui la règle. Le plus tôt vous mettrez des limites, le plus facile ce sera de gérer son temps d'écran lorsqu'il grandira !

## Moi, parent...



Quelles sont mes habitudes d'utilisation des écrans ?

Comment est-ce que je pourrais réduire mon utilisation des écrans ?

Quelles sont les règles de la famille pour encadrer l'utilisation des écrans ?



# DORMIR

L'heure du dodo représente parfois tout un défi entre 2 et 5 ans. Votre rôle est de mettre en place des habitudes de sommeil qui répondent aux besoins de votre enfant.



## Avant le dodo

**Favorisez une ambiance propice au sommeil en passant un moment ensemble :**

blocs, dessin, rigolade, lecture, comptines, massage, etc.

Les écrans peuvent nuire à mon sommeil.



**Établissez une routine pour aider votre enfant à s'endormir**

Par exemple, prendre le bain, se brosser les dents, lire une histoire, raconter un moment de la journée, se faire un câlin et se souhaiter bonne nuit.



**Respectez les besoins de sommeil de votre enfant**

Il a besoin de **10 à 14 heures de sommeil par 24 heures selon son âge**, incluant une sieste dans la journée. Dormir suffisamment lui permet de bien apprendre, de mieux vivre ses émotions, de se concentrer, de se développer...

**Des heures de coucher et de lever constantes facilitent la vie de famille.**

Couchez votre enfant s'il présente des signes de fatigue (bâillement, agitation, yeux qui piquent). S'il n'a pas sommeil, vous pouvez lui proposer de relaxer dans son lit avec un livre, des photos...

# Pendant le dodo

## Si votre enfant souhaite votre présence pour dormir, rassurez-le

« Je ne suis pas loin, je vais dormir moi aussi. »  
Diminuez aussi peu à peu le temps que vous passez dans sa chambre.



## S'il a peur, rassurez-le

« C'est la nuit, fais dodo mon trésor. Je suis là, tout va bien. »



## Si votre enfant se réveille,

donnez-lui le temps de se rassurer par lui-même.



## Réduisez les stimulations

parler d'une voix douce, utiliser une veilleuse.



## Si votre enfant vous raconte un mauvais rêve,

aidez-le à transformer la partie effrayante en un événement drôle ou positif (ex. : il gagne contre le monstre).

La chambre doit rester un lieu apaisant, ce n'est pas un lieu de punition.

## Moi, parent...

Qu'est-ce qui favorise mon sommeil?



Qu'est-ce qui augmente mon confort et ma tranquillité d'esprit?



Quelles sont mes habitudes de sommeil?

