

La routine du soir

La routine du soir: brossage de dents, pyjama, etc.

Point 1: Ne commencez pas la routine du soir trop tard!

On n'attend pas qu'ils soient épuisés pour faire la routine du soir, car sinon ça va être crise sur crise. N'hésitez donc pas à manger tôt si vous souhaitez que ces étapes se passent sans trop de difficultés. Plus votre enfant sera fatigué, plus il aura de la peine à réguler ses émotions. Vous pouvez, par exemple, manger dès 18h-18h30 pour ensuite avoir le temps de les coucher entre 19h00 et 20h30 selon l'âge et les besoins.

Point 2: N'attendez pas que tout se fasse comme par miracle

"Viens te brosser les dents", crie le parent à son enfant depuis la salle de bain. Les demandes à distance sont souvent inefficaces avec les plus jeunes et surtout lorsque les enfants sont fatigués. Rappelez-vous donc d'aller vers votre enfant pour lui dire que c'est l'heure de se brosser les dents et rester à côté de lui jusqu'à ce qu'il vienne avec vous à la salle de bain. Rappelez-vous que votre ton et votre attitude sont importants pour aider votre enfant à faire les différentes tâches de la routine du soir. Plus vous allez crier et vous énerver, plus votre enfant va stresser, s'agiter et s'opposer. Vous pouvez être ferme et guidant tout en étant calme et bienveillant. Vous pouvez regarder la vidéo "Le matin, comment faire?" et/ou "Mon enfant ne m'écoute pas" pour vous avoir des pistes concrètes sur comment faire pour que nos enfants nous écoutent mieux.

Point 3: Gardez une routine claire et régulière

Si vous changez chaque jour d'heure de coucher, de repas, vous allez vous compliquer la vie. Comme on l'a vu dans le document "Je n'arrive pas à m'endormir", plus votre enfant aura un rythme régulier (heure de repas, heure d'endormissement, etc.), plus son corps intégrera ce rythme et se relâchera au moment de l'endormissement. De plus, si on instaure une routine, notre enfant associera ces moments à l'heure d'endormissement et se couchera beaucoup plus facilement. Donc, essayez d'éviter le chaos et essayez d'instaurer une régularité dans le rythme de vos enfants.

Point 4: Essayez de ne pas péter un plomb

Si votre enfant associe la routine du soir à un moment où les parents sortent toujours de leurs gonds, il aura encore moins envie de se préparer pour aller au lit. Essayez de faire en sorte que ce moment soit aussi un moment d'échange et de plaisir et pas uniquement un moment de tension et de stress. Le fait d'avoir une bonne organisation nous permet de planifier assez de temps pour ne pas être débordés par le stress. Faire un câlin ou rigoler ensemble ne prend pas plus de temps et rend le processus de préparation beaucoup plus facile.

Avant d'aller au lit

Check-list

Avant d'aller au lit, vérifiez que toutes les tâches ont été faites et qu'ils ont tous ce qu'il faut avec eux dans leur chambre.

Brossage de dents c'est fait, pipi c'est fait! On a les doudous, verre d'eau, mouchoirs, etc.?

Le fait de bien anticiper, vous évitera d'entendre les: "Maman, j'ai soif", "Papa, j'ai besoin d'aller aux toilettes", alors que vos enfants sont déjà au lit et que vous avez éteint la lumière.

Pour les plus petits, 15 minutes avant d'aller au lit faites un petit contrôle: "est-ce que tu as encore faim, car là on va aller au lit dans quelques minutes?" Parfois, les plus petits demandent un petit quelque chose à manger juste au moment d'aller au lit, alors essayez d'anticiper.

Une fois dans le lit

Une fois dans le lit, si cela n'a pas été fait avant, on consacre un petit moment pour aider notre enfant à relâcher la tension de la journée (livres, câlins, raconter sa journée, etc.)

Vous êtes nombreux à avoir un petit rituel du livre. Rappelez-vous que ce moment a comme but de détendre votre enfant et non de le charger en stress. Une petite histoire, un gros câlin et c'est le moment du dodo.