

Il a du mal à trouver le sommeil ou traîne pour aller au lit, il veut que vous restiez à côté de lui...

#### MINUTE INFO PARENTS

##### Hormone de l'endormissement : la mélatonine

Les enfants autour de 2 à 3 ans ont, pour certains, du mal à s'endormir. Pour les adolescents, la sécrétion de la mélatonine (hormone qui aide à s'endormir) arrive plus tard dans la soirée. Pas de panique, cela est normal. Le changement d'heure n'aide pas mais patience, routine, câlins et tendresse sont nécessaires pour faire face à cette situation. Les adolescents n'ont pas le même cycle de sommeil que le nôtre qui se déclenche plus tôt. Cherchons des solutions avec eux, faisons leur confiance.



#### IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre). J'utilise les outils du bon plan publié le 1er avril je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

# COVID 19

## Confiné.e.s, pas isolé.e.s

IL A DU MAL À S'ENDORMIR



### J'ACCOMPAGNE MON ENFANT

#### Un moment dans la journée ou le soir, prévoir un temps avant le coucher

En ces périodes stressantes, encore plus qu'à l'ordinaire, nous pouvons parler avec nos enfants de ce qui a été difficile dans la journée pour qu'ils ne le gardent pas dans leur cœur.

Leur proposer de dessiner ou de mettre leurs soucis par écrits ou de confier leurs soucis à leurs doudous

#### → **Poupée de soucis**

(Tradition amérindienne, vous pouvez en fabriquer avec eux)



#### → **Boîte à soucis**

Où créer une boîte à soucis où chacun pourra y mettre ses soucis pour la nuit.



Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturation de leurs cerveaux, en prévention des crises de colère :

- gestes tendres
- jeux ensemble
- mouvement libre

Par l'Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)  
& L'Équipe de rédaction soutien parentalité

**Laurence NUGUES** : 06 98 25 60 72 - laurecenugues@gmail.com  
laurecenugues.wicsite.com/laurecenugues

**Stéphanie DUHOUX** : 06 03 15 99 60 - contact@stephanieduoux.com  
www.stephanieduoux.com.@assopepa

Laurence  
**NUGUES**  
Approche empathique  
de l'enfant  
&  
Parentalité Positive



Stéphanie  
**DUHOUX**  
Approche empathique  
de l'enfant  
&  
Parentalité positive