

Comment s'organise le sommeil ? A quel âge font-ils leurs nuits ? A quoi sert de dormir ?

## **MINUTE INFO PARENTS**

# · Les cycles de sommeil

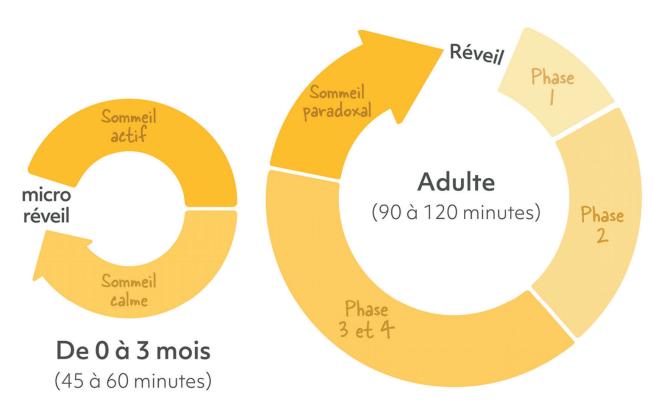


Figure 1 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com

### **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 LE SOMMEIL DES BÉBÉS



Pourquoi dort-on?

Ranger, classer, organiser les informations de la journée

Evacuer les déchets

Reconstituer les stocks énergétiques

Figure 2 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com

## J'ACCOMPAGNE MON BÉBÉ



Figure 3 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com



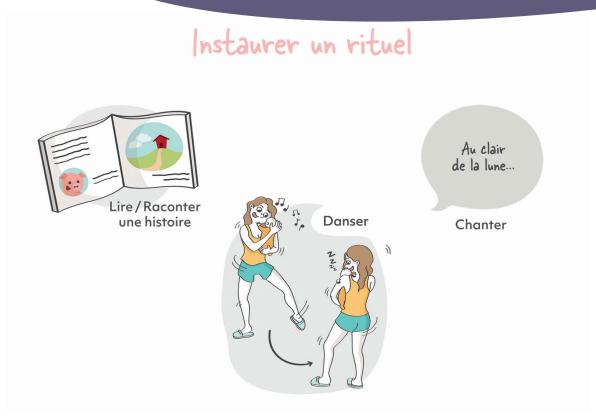


Figure 4 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com

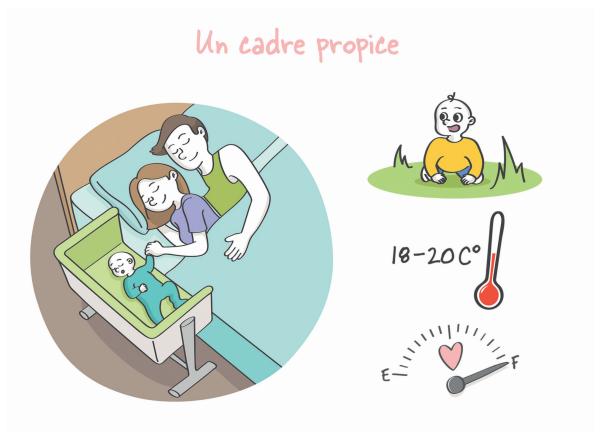


Figure 5 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com





Figure 6 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com

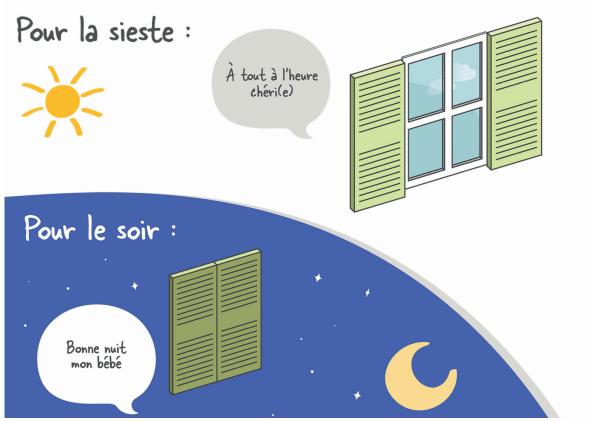


Figure 7 Les Ateliers Filliozat www.ateliers-filliozat.com



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

- gestes tendres
- jeux ensemble
- mouvement libre

### JE DEMANDE DE L'AIDE

# soutien parentalité professionnel et gratuit



ENFANCE & COVID

WWW.ENFANCE-ET-COVID.ORG

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ ET SOUTENU :

NUMÉRO VERT: 0805 827 827 OU CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG Par J'Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)

& L'Équipe de rédaction soutien parentalité

Laurence NUGUES: 06 98 25 60 72 laurencenuques@gmail.com

laurencenuques.wicsite.com/laurencenuques

**Stéphanie DUHOUX** : 06 03 15 99 60

contact@stephanieduoux.com

www.stephanieduhoux.com.@assopepa





Stéphanie **DUHOUX** 

Approche empathique de l'enfant

&

Parentalité positive