



ÉMOTIONS

De 3 à 4 ans : des réponses à vos questions

Il fait des scènes pour aller dormir, je ne sais plus quoi faire

Non, les angoisses de séparation que les bébés expriment vers l'âge de 7-8 mois ne sont pas définitivement réglées. Votre petit a-t-il vécu récemment un déménagement ? Vient-il de quitter la crèche pour l'école ? Y a-t-il eu un décès dans la famille ? Toutes ces séparations peuvent réactiver de nouvelles inquiétudes. L'enfant craint que ses parents l'oublient quand il est loin... même s'il est dans la chambre d'à côté.

Il existe une série de petits rituels - l'histoire, la petite chanson, le câlin, la veilleuse pour conjurer le noir - utilisés quand il était plus petit, mais que vous pouvez remettre au goût du jour car le sommeil, ça se prépare :

- ▶ Prévenez l'enfant une heure avant sa mise au lit en proposant notamment d'arrêter les écrans et de passer à des activités plus calmes.
- ▶ S'il passe la nuit ailleurs, dites-lui que vous avez confiance en lui, que vous savez qu'il est capable de dormir loin de vous, que vous penserez à lui.
- ▶ Racontez aussi vos peurs d'enfance et vos victoires sur celles-ci. C'est très rassurant pour un petit de savoir que ses parents ont eu les mêmes soucis que lui et qu'ils sont quand même devenus grands !

Tous les matins, je le houspille... puis je m'en veux !

Dans la plupart des familles, les petits matins sont rock'n'roll car le passage à l'école, c'est aussi le début des contraintes horaires. Il s'agit d'arriver à temps pour ne pas se retrouver devant porte close. Mais, même si l'exercice est difficile, n'empêchez pas votre petit d'essayer de se débrouiller tout seul et donc de jouer au grand.

C'est tentant de boutonner son chandail vous-même ou de lui enfiler son manteau alors que justement, il voulait vous montrer le dernier truc que Madame lui a appris pour mettre facilement sa veste. On croit gagner du temps... et c'est juste l'inverse. Contrarié (après tout, on lui a confisqué un moment de jubilation !), il fait sa crise et vous perdez encore quelques minutes à le calmer. Et puis, tant que vous lui mettez ses boutons, ses chaussettes, ses chaussures... il ne progressera pas en agilité.

- ▶ Raconter des histoires tout en se préparant pour l'école permet souvent un départ en douceur. Il faut juste que l'adulte s'exerce à penser où sont les chaussures tout en répondant à Lapin malin !
- ▶ Essayez, dans la mesure de votre courage, de préparer un maximum de choses la veille au soir : la table du petit déj, les vêtements, le cartable (sauf le pique-nique, évidemment), le doudou, etc.

Elle ne veut plus faire la sieste malgré mon insistance

À 3-4 ans, l'enfant a besoin en moyenne de dix à onze heures de sommeil par jour et la sieste reste largement conseillée par tous les spécialistes. En effet, pendant que le petit dort, une série de choses se passe sur le plan physiologique : la sécrétion de l'hormone de croissance, l'élimination des déchets, le renforcement de son ossature, la cicatrisation des plaies (les bobos) et surtout la



réponse de l'activation immunitaire. Sans compter, sur le plan intellectuel, le traitement de l'information, la maturation du système nerveux central ou encore l'adaptation émotionnelle. Les institutrices observent d'ailleurs qu'après la sieste, les mêmes sont plus en alerte et moins irritables. Tout cela est très enthousiasmant, mais quand le gosse refuse catégoriquement de se coucher, que faire ?

- ▶ Respectez un horaire strict, juste après le repas de midi. Il suffit de la coucher une demi-heure plus tard pour que l'envie d'endormissement lui soit déjà passée.
- ▶ Essayez de la coucher dans un endroit qui lui est connu et qui soit plongé dans la pénombre.
- ▶ Si au bout de 30 à 45 minutes, elle ne dort toujours pas, c'est que la sieste est bel et bien finie. Inutile donc de la forcer.
- ▶ Remplacez la sieste par une période de repos en la mettant dans un coin où elle peut lire, chipoter pendant un quart d'heure, histoire de l'apaiser... pour mieux reprendre ses jeux par la suite.

Elle refuse de lâcher son biberon... Je lâche prise !

Il n'y a pas de problème à boire son biberon pourvu qu'il ne remplace pas son souper. Vérifiez qu'elle n'ait pas plus de 600 ml de lait par jour (qui est un aliment !), yaourt compris. De toute façon, tôt ou tard, elle le laissera tomber.

- ▶ Jusqu'à 8 ans, un enfant a besoin de 6 verres de liquide de 200 ml par jour. 200 ml de lait au petit déjeuner, 200 ml d'eau à la pause de 10h, 200 ml d'eau à midi, 200 ml de lait et 50 à 100 ml d'eau au goûter, 200 ml de potage et 100 ml d'eau au souper.

Myriam Katz et Estelle Watterman

CE QU'EN DIT...

Cécile Delens, professeure à l'UCL

Il apprend en imitant

À partir de 3 ans, l'enfant entre dans sa première période de socialisation par-delà la famille proche. Par l'imitation sociale, il intègre des codes sociaux. Il aime être avec les autres et les imiter. Ces imitations sont très utiles à l'enfant, elles lui permettent d'apprendre à partir de l'expérience d'autrui. L'enfant observe les autres pour apprendre d'eux.

Publié le 15 mars 2017 et mis à jour le 14 mars 2017

Paru dans le Ligneur des parents du 15 mars 2017