

L'importance des vacances chez l'enfant qui fréquente un service de garde

Avec la fonte des neiges et la température plus clémente, il est maintenant temps pour le personnel de la garderie Tout-en-Jeux de préparer et de bien organiser la saison estivale. Les vacances nous permettent de se ressourcer et de se retrouver en famille. Les enfants en ont également besoin.

À la garderie Tout-en-Jeux, le bien être, la sécurité et le développement de l'enfant sont au cœur des priorités de toute l'équipe. Nous déployons les efforts nécessaires afin que vous puissiez quitter la garderie à chaque matin en toute confiance pour votre journée de travail. Le bien-être de vos petits nous préoccupe alors, il est de notre devoir de partager avec vous nos observations.

Depuis quelques années, nous remarquons que plusieurs enfants passent l'année à la garderie sans vacances avec leurs proches. Les enfants qui ne bénéficient pas de vacances sont donc beaucoup plus vulnérables aux virus, irritables et angoissés et ils sont plus fatigués pour participer aux activités proposées.

Nous avons également observé que l'horaire des vacances remis à la direction n'est pas respecté. Cette situation se produit durant la saison estivale, la période des fêtes et la semaine de relâche. Ceci engendre des situations qui sont hors de notre contrôle. Nous devons réorganiser les groupes, les horaires du personnel ainsi que la préparation des repas et collations en cuisine.

L'organisation des périodes de vacances représente de grands défis pour toute l'équipe. Je vous invite à prendre quelques minutes pour lire les deux articles joints à cette politique qui décrivent bien la réalité de vos enfants.

- **Des vacances de la garderie ? Essentiel !** écrit par Maman pour la vie.com
- **L'importance des vacances chez les enfants** écrit par Magalie Lebrun

La réalité estivale à la garderie... Nous avons besoin de votre collaboration !!!

Votre enfant sera appelé à vivre beaucoup de changements durant l'été à la garderie. C'est pourquoi il est très important de bien le préparer. À tour de rôle les éducatrices seront en vacances ce qui signifie qu'à un moment ou à un autre, votre enfant changera soit d'éducatrice, de local ou de camarades. Il sera sans doute un peu déstabilisé. C'est à ce moment que votre aide sera primordiale. En le préparant à l'avance auxdites éventualités, le choc sera moins grand pour lui. Il se peut que votre enfant soit inscrit dans un groupe et qu'à son arrivée à la garderie, les éducatrices doivent le localiser dans un autre groupe. C'est malheureusement la réalité que nous vivons chaque année à la garderie puisque trop souvent les horaires de vacances transmis à la direction ne sont pas respectés. Donc, nous devons nous réorganiser à la dernière minute. Nous comprenons que ce soit une source de stress pour vous chers parents mais soyez sûrs que nous travaillons très fort pour offrir de la stabilité à votre enfant, toutefois ce type de situation est souvent hors de notre contrôle. Par contre, nous pouvons vous assurer que le développement de votre enfant ne sera pas affecté par cette réalité.

Bonnes vacances !!!

DES VACANCES DE LA GARDERIE? ESSENTIEL!

27 MAI 2013



L'ETE, C'EST LE TEMPS DE RALENTIR LE RYTHME, DE PROFITER UN PEU PLUS DE LA VIE, DE REFAIRE LE PLEIN D'ENERGIE. LES VACANCES SONT ESSENTIELLES POUR TOUS, MEME POUR LES PETITS EN GARDERIE.

Plusieurs parents perçoivent la garderie uniquement comme un lieu de jeu, un endroit relaxant où l'enfant est bien en tout temps, mais ce n'est pas tout à fait vrai. Car bien qu'il soit rassurant de constater que notre enfant est heureux dans un milieu de garde, cela reste un lieu d'apprentissage et de vie en groupe exigeant. Un endroit où les enfants apprennent en s'amusant bien sûr, mais où ils subissent aussi bon nombre de **stimulations**.

ROUTINE, QUAND TU NOUS TIENS!

Métronouveau-dodo, pour les petits aussi? Presque... La routine du matin à la maison vécue en accéléré : « *Vite, on se prépare, vite on s'habille!* » Le déjeuner avalé en quatrième vitesse pendant que d'une main on se maquille et que de l'autre on prépare le sac pour la garderie. Le petit subit aussi ce rythme effréné. Puis il arrive à la garderie. Dans un horaire préétabli où on ne peut pas vivre à son propre rythme, mais à celui du groupe, où les activités de routine et celles des ateliers se succèdent sans de réels répit, on demande à l'enfant d'être attentif, de respecter des consignes, de rester assis, de s'habiller seul, en partie du moins, ce qui lui demande de grands efforts. Oui, c'est un grand pas pour son autonomie, mais c'est aussi très contraignant.

Il y a ensuite le bruit, qui selon les recherches, oscillerait entre 65 et 95 décibels dans les garderies en installation, soit autant que celui produit par le milieu de travail en usine ou celui d'un corridor aérien! Des cris de joie et d'excitation d'enfants heureux, des pleurs d'autres qui vivent une peine ou qui sont fatigués, la musique du groupe d'à côté en bruit de fond. Vous imaginez comment cela peut être épuisant cinq jours par semaine à l'année? Pas étonnant que les enfants fassent des **siestes** plus longtemps et plus fréquemment à la garderie qu'à la maison!

Puis enfin la vie en groupe, qui demande beaucoup d'efforts pour l'enfant : attendre son tour, partager les jeux, suivre le rythme des autres lors d'une promenade ou en sortie par exemple, dormir dans le même environnement que plusieurs autres petits amis. Et même si l'enfant a un très bon lien avec son éducatrice et ses amis, il est primordial qu'il puisse recharger ses « batteries affectives » auprès des gens qui sont vraiment significatifs pour lui, c'est-à-dire sa famille. Pour toutes ces raisons, oui, il est clair que les enfants ont besoin de vacances de la garderie!

LE STRESS AFFECTE AUSSI LES ENFANTS

La garderie, un milieu heureux pour les enfants? Oui, bien sûr! Mais aussi un milieu qui génère chez eux un niveau de stress et de fatigue important. Oui, c'est exigeant la garderie! Quel adulte pourrait, cinq années durant, être présent à son travail 50 heures par semaine, 50 à 52 semaines par année? C'est pourtant ce qu'on demande à bien des petits enfants qui ont peu ou pas de vacances de la garderie.

Le **stress** chez l'enfant peut se manifester de plusieurs façons : par des symptômes physiques (fatigue, difficultés d'endormissement, nausées, maux de ventre, perte d'appétit) et par des symptômes psychologiques (irritabilité, agressivité, anxiété, moins grande tolérance aux changements).



Il nous faut donc être attentifs aux signes que notre enfant nous donne lorsqu'il a besoin de prendre une pause, essentielle et bénéfique, de son milieu de garde.

ET LES GARDERIES EN MILIEU FAMILIAL?

Mélanye Desroches est éducatrice et responsable d'un service de garde en milieu familial. Elle affirme que même dans une garderie en milieu familial, où il y a moins d'enfants, donc moins de bruit et où les horaires et routines sont plus flexibles, les enfants ont besoin de vacances. « *Ils ont besoin de se retrouver dans leur petit univers à eux, c'est-à-dire leur maison. Ils ont besoin de passer du temps de qualité avec leurs parents, ce qui veut dire pas des matins en vitesse, pas des soirées à la "va-vite" et pas des fins de semaine à courir entre deux commissions* ».

« *Même si c'est en milieu familial, les enfants subissent quand même le stress de devoir se lever, se préparer, partir de la maison, quitter maman ou papa... c'est déjà beaucoup pour un petit! Et ici, considérant que c'est du multi âge ça demande souvent aux enfants de s'adapter à des situations qu'ils ne vivraient pas en CPE : le poupon qui veut jouer avec eux, un coco plus jeune qu'il faut attendre ou aider, les couches à changer... ce sont des apprentissages qui, comme toutes les activités de routine, sont exigeants.* » ajoute Mélanye.

Pour la responsable du service de garde, les vacances sont essentielles aussi. Elles travaillent dix heures par jour, cinq jours par semaine, souvent sans relève. Et si elles prennent en moyenne entre deux et quatre semaines de vacances annuellement, c'est pour elles aussi se ressourcer et passer du temps de qualité en famille. Car bien qu'elles choisissent souvent cette profession pour être à la maison avec leurs enfants, la routine de la garderie en milieu familial n'est pas la vie de famille pour leurs enfants, leur conjoint et pour elles-mêmes.



RALENTIR LE RYTHME... EN FAMILLE

Et ces vacances, on les souhaite comment? Pourquoi ne pas commencer par **prendre des vacances de la routine familiale**? Pouvoir simplement rester en pyjama le matin, faire un pique-nique intérieur ou se construire une cabane en couvertures par une journée de pluie. Bref, vivre des moments éclatés en famille, loin de la routine du métro-boulot-dodo. Pas besoin de se payer le voyage de luxe pour rendre nos enfants heureux, juste prendre le temps de ralentir le rythme... ensemble et en famille.

Si on ne peut pas prendre de longues vacances ou si on a besoin de temps pour nous, on peut demander à une grand-maman ou une tante de prendre notre enfant avec elle, on peut aussi penser à échanger des services avec des voisins, à réorganiser son horaire au travail pour la période estivale afin d'avoir quelques fins de semaine de trois ou quatre jours. L'important est de prendre le temps, et de permettre à notre enfant aussi, de s'arrêter tout simplement!



SOLENE BOURQUE

PSYCHOEDUCATRICE

Solène Bourque est maman de deux enfants, Ariane et Thomas. Elle est psychoéducatrice et aussi instructrice certifiée en massage pour bébé (AIMB). Elle a œuvré durant de nombreuses d'années en milieu communautaire auprès de parents et d'enfants 0-5 ans et elle enseigne maintenant en techniques d'éducation spécialisée au Cégep du Vieux-Montréal. Elle est auteure de plusieurs ouvrages éducatifs s'adressant aux parents et intervenants. www.solenebourque.com

L'importance des vacances chez les enfants

Attention, il n'est pas question de culpabiliser les parents qui ne peuvent donner de vacances à leurs enfants cet été. Mais bien de comprendre l'importance des vacances chez les enfants. Indirectement, ils ont le même rythme de vie que nous. Ce dernier, souvent effréné, a des répercussions sur leur vie et le besoin de faire une pause devient essentiel!

Voici pourquoi:

- **Les garderies sont des milieux où les stimulations sont omniprésentes** (bruits, consignes, interactions, activités...) Parfois, on devient inconscient de l'importance du bruit qui nous entoure et de l'impact que cela a sur nous. Ne faites que penser au sentiment de bien-être qui vous envahit lorsque vous éteignez la hotte de la cuisinière!
- **Mais si vous êtes épuisé comme parent, il y a de fortes chances que vos enfants le soient également.** Vos semaines de 40h au boulot vous épuisent; les exigences du bureau, les attentes qu'ont les gens envers vous... Votre enfant vit la même chose à la garderie.
- **Le nombre d'heures que passent les enfants à la garderie est souvent plus long que le nombre d'heures que les parents passent au travail.** Environ 9 ou 10h. Donc environ 50h par semaine... 50 ou 52 semaines par année. Comme adulte, y arriverait-on ?
- Le stress. **Il y a plusieurs sources de stress pour votre enfant.** Que ce soit le nombre de figures d'autorité, la sur adaptation, le bruit, les relations interpersonnelles, les nombreux apprentissages... Tous peuvent causer du stress chez votre enfant. L'impact de ce stress peut se manifester sous différentes formes; fatigue, nausées, maux de ventre, anxiété, agressivité, rigidité...
- **Il y a aussi le retour à la maison où tout va vite vite vite!** On n'est pas encore arrivé que la course folle est commencée! Go go go le souper, vite les devoirs, les cours de danse, les bains, la collation, l'histoire!!! Tout ça entre 5h et 8h. On est loin des 5 @ 7 de nos belles années!!!
- Pour **décrocher de notre routine**, il suffit de prendre un moment de la journée, de la routine, et d'y ajouter un élément de surprise, de folie. Par exemple, il peut être agréable de s'endormir dehors sous les étoiles, de faire un pique-nique au salon ou encore de faire lire l'histoire avec une lampe de poche à l'extérieur. Mais les enfants ont quand même besoin de certains points de repère comme la doudou, la suce...
- **Créer des souvenirs.** Ils se souviendront longtemps du soir où vous aurez monté la tente dans la cour arrière. Quel est votre plus beau souvenir de vacances ?

- **Mettre un peu de magie**; sieste sous un arbre, journée en pyjama, chasse aux insectes, potion magique où on ajoute plein d'ingrédients dans une chaudière ou une marmite.
- **Prendre le temps, accepter de lâcher prise, d'avoir du plaisir et de retrouver l'enfant qui est caché en vous!**



Magalie Lebrun

Membre du Réseau Nanny secours 2011-2013