

# Rythmes et activités/éveil de l'enfant

La vie de l'enfant se répartit en différents moments :

- des temps de jeu
- des temps de repos
- des temps de soins
- des temps de sommeil

- Stabilité des relations émotionnelles avec son entourage.
- Être acteur de ce qu'il vit.
- S'éveiller à ses propres compétences.

# Eveil de l'enfant

- En amont de l'activité.
- En amont des acquisitions.
- Pour être en éveil l'enfant a besoin :
  - du jeu/plaisir
  - de pouvoir être socialisé
  - de l'attention de l'adulte.

# Eveil = découvrir plus que réaliser

- L'éveil :
  - amorce l'acquisition, pas une fin en soi ;
  - c'est l'envie d'essayer, de s'investir et de découvrir quelque chose de nouveau ;
  - pas limité à une réalisation maîtrisée, définissable par l'adulte (comme une activité définie et poursuivant un objectif avec des attentes de l'adulte).

# L'éveil, un processus complexe

- qui trouve sa source dans le quotidien de l'enfant :
  - détails relationnels
  - détails environnementaux
  - détails temporels.

# Parents, professionnels : acteurs de l' éveil

- en créant un climat favorable :
  - à la curiosité de l'enfant ;
  - à l'envie d'essayer de faire tout seul (autonomie) ;
  - à l'envie de grandir à son rythme (autonomie).

# la pyramide de Maslow (psychologue américain, 1908-1970)

Quelle que soit l'activité proposée, quel que soit le public concerné :

les besoins se manifestent dans 3 dimensions :

- bio-physiologique ;
- psychologique ;
- socio-culturelle.

# La pyramide de Maslow

Besoin  
de réalisation de soi

Idéal, créativité,  
développement personnel

Besoin de reconnaissance  
Être reconnu capable, estimé, amour de soi

Besoin d'appartenance et d'amour  
Famille, amis, groupe : aimer et être aimé

Besoin de sécurité et de confiance en soi  
Apprentissages fondamentaux, limites, règles, cadre, repères

Besoins physiologiques  
Manger, boire, dormir, repos, activité



# Les temps de jeu

(le jeu étant l'expression principale de l'éveil)

- Etre actif (participe au développement global, psychomoteur, cognitif, affectif et social).
- Se découvrir soi et découvrir le monde.
- L'enfant à travers ses mouvements et ses manipulations :
  - mémorise des informations (tactiles, auditives, visuelles, gustatives, olfactives et kinesthésiques) ;
  - organise peu à peu ses perceptions ;
  - acquiert des connaissances sur la qualité des objets (poids, taille, matière...) et leurs propriétés et cherche à les mettre en relation ;
  - développe la perception de son corps, de l'espace et du temps.

# L'activité

- libre et spontanée (imaginée et mise en œuvre par l'enfant sans attente particulière de l'adulte) ;
  - proposée par l'adulte (guidée par l'adulte et valorisant toujours les compétences de chaque enfant là où il en est dans son développement) ;
- Besoin d'une alternance des 2.
- Besoin d'une disponibilité de l'adulte.
- Ce n'est pas le jeu ou l'activité qui fait l'éveil, mais tout ce qui l'humanise, tout ce qui le/la rend vivant.

# La socialisation

Apprendre à vivre ensemble est éveil

- apprendre à trouver sa place dans un groupe ;
- se sentir important ;
- se sentir capable ;
- se sentir exister ;
- à travers le regard de l'autre (contenant et rassurant) ;
- À travers l'investissement de l'adulte dans ce qu'il vit auprès de l'enfant.

# Difficultés et questionnements

- Comment concilier l'autonomie et besoin de sécurité physique et affective ?
- Comment aider chaque enfant à construire son identité individuelle sans négliger l'existence du groupe (réalité de base dans une collectivité) ?
- Comment respecter le rythme propre de chaque enfant dans le cadre institutionnel ?
- Comment satisfaire les attentes de certains parents d'activités structurées ?

→ Toujours partir de l'enfant et d'y revenir : l'enfant est une priorité.

# Rythmes de l'enfant : temps de repos / de sommeil

- Entre 3 et 5 ans :
  - 10h de sommeil nocturne
  - 1 sieste de 1h à 1h30 (sommeil diurne) = environ 12h de sommeil.
- De 3 à 12 ans, l'enfant dépense beaucoup d'énergie dans la journée, la durée globale de sommeil devient progressivement inférieur à 12h.

- Le sommeil diurne ou nocturne se déroule par cycles de 2 h environ.
- Chaque cycle comporte :
  - une période de sommeil lent,
  - une période de sommeil rapide (paradoxal)
  - une période de sommeil intermédiaires entre les 2 cycles.

Le sommeil lent comme le sommeil rapide = une réorganisation fonctionnelle du système nerveux.

Ils assurent l'équilibre mental et physique de l'enfant.