



Le saviez-vous ?

Les routines, habitudes et rituels familiaux sont des moments précieux pour les enfants comme pour les parents car ils apportent une foule de bienfaits. Les études nous apprennent qu'ils :

- procurent aux enfants comme aux parents un cadre sécurisant ;
- renforcent le sentiment d'appartenance de tous les membres de la famille ;
- facilitent l'organisation familiale et créent de la prévisibilité ;
- nous aident à éviter ou à résoudre des conflits et facilitent la communication ;
- nous aident à mieux gérer les situations difficiles ainsi que les transitions ;
- ont des effets positifs sur le développement langagier, cognitif et socio-émotionnel de l'enfant.

Les repas en famille

- Que ce soit à deux, à quatre ou à vingt... les repas en famille nous permettent de nous rapprocher les uns des autres, de nous écouter et d'être ensemble dans le même moment.
- En imitant ses parents, l'enfant découvre des goûts variés tout comme les comportements à table.
- Cuisiner ensemble, mettre la table ou faire la vaisselle, ces activités cachent de nombreux apprentissages pratiques. Le repas est une excellente occasion pour tous de s'impliquer activement dans la vie familiale, de travailler en équipe et de se faire plaisir !
- Sans écrans, il est plus facile d'écouter sa faim, de savourer les aliments et d'échanger.



Les routines du soir

Dormir est un besoin vital souvent sous-estimé. En tant que parents, nous sommes, en quelque sorte, les garants du sommeil de nos enfants. Voici quelques conseils pour les enfants et les adultes :

- être à l'écoute des signes de fatigue et couper les écrans une à deux heures avant l'heure habituelle d'endormissement ;
- proposer une petite promenade en soirée, un dessin en silence, une histoire du soir, un massage, un bain, de la musique calme... ;
- être à l'écoute de l'autre et prendre le temps de se raconter mutuellement sa journée ;
- se faire des câlins, des compliments et souligner le positif de la journée.



4

Le matin, le marathon du parent ?

« Dépêche-toi ! Où est ton sac ? Vite, nous sommes en retard ! » Quel parent ne connaît pas des matins stressants ? Une routine matinale peut nous aider à commencer la journée plus sereinement :

- préparer les affaires la veille au soir permet d'alléger le matin ;
- se dire bonjour et se faire un câlin pour commencer la journée fait du bien à chacun ;
- impliquer les enfants et leur laisser le choix dans le rituel matinal favorise leur autonomie, leur estime de soi et nous fait gagner du temps.

Quelques secrets d'une routine positive

- La constance : une routine est efficace si elle se répète et si les adultes s'alignent et la suivent.
- La flexibilité : une bonne routine s'adapte au développement de l'enfant et aux besoins de la famille.
- Le modèle : l'enfant apprend en imitant les adultes qui l'entourent.
- La participation : une routine est mieux acceptée si elle est créée ensemble.
- L'humour : rendez les routines amusantes, simples et légères !



5



6

Ce qu'on décide de garder...

De temps en temps, il est intéressant de prendre du recul et de faire le bilan de notre quotidien. Une routine fait sens si elle nous facilite la vie. Elle peut être changée si elle ne convient plus ou rajoute de la pression à nos vies.

N'hésitez pas à échanger au sein des forums parentaux régionaux afin d'apprendre comment font les autres parents, ou à demander conseil à un de nos coordinateurs !

Et quelles sont vos bonnes habitudes en famille ?

- « Une demi-heure pour moi avant que les enfants se lèvent est un moment précieux. »
- « Nous nous accordons régulièrement une sortie en couple. »
- « Avec ma fille, nous faisons des grimaces pendant que nous nous brossons les dents. »



7

Eltereforum est un service du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Il s'agit d'un lieu pour tous les parents autour de l'échange, de l'information et de l'accompagnement.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse


eltereforum.lu

 **Eltere
Forum**
UN LIEU POUR TOUS LES PARENTS