

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/bebe-ne-fait-pas-la-sieste.html>

# Que faire si votre enfant boycotte la sieste à l'école ?

- Santé bébé -



Date de mise en ligne : lundi 2 juin 2008

## **Description :**

Que faire si bébé refuse de se coucher pour la sieste à l'école, quelles sont les problèmes que cela peut engendrer et comment réagir pour que bébé se repose pendant la sieste à l'école

---

**titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé**

---

**Votre enfant se vante maintenant d'être un grand et il s'avance en vous disant qu'il ne veut plus faire la sieste avec les autres enfants à l'école.**

**Le problème est que la sieste permet aux moins de cinq ans de faciliter leur sommeil la nuit. En effet, un enfant énervé aura davantage de mal à trouver son sommeil au moment de dormir.**

Le fait de **manquer de sommeil** se répercute sur son apprentissage à l'école, sur son appétit et son comportement prend un sacré « coup » aussi. Cet état d'agressivité chez l'enfant manquant de sommeil se répercute ensuite sur les parents, qui souffrent de cet énervement permanent.

Pourtant un enfant en bas âge a des besoins impératifs de faire une **sieste quotidienne**. Pour une grande partie des enfants aux alentours de 3 - 4 ans il est important de dormir un peu après le déjeuner. Si à l'école il a du mal il faut avoir une toute petite conversation avec lui pour lui expliquer ce en quoi le dodo est important pour lui.

Faites jouer un grand rôle à son doudou et dites à votre enfant que le doudou a besoin de beaucoup de sommeil aussi tout comme lui. Il verra donc plus d'intérêt à se détendre avec son doudou.

Certains enfants au contraire ont moins **besoin de dormir**. Si votre enfant par contre se réveille en super forme le matin et ne vous montre aucun signe d'agressivité la journée et s'il s'endort facilement alors ne vous tracassez pas, il n'a peut-être plus besoin de sieste la journée.

Dans ce cas allez parler à la maîtresse et expliquez lui que votre enfant ne dort plus et qu'elle s'occupe de lui différemment en le mettant par exemple dans une autre pièce avec un livre ou des dessins pour qu'il ne dérange pas les autres enfants, qui eux, souhaitent dormir un peu.

Certaines maîtresses seront moins compréhensives que d'autres et vous demanderont de bien vouloir venir chercher votre enfant à midi **si il ne fait pas la sieste**.

Malheureusement beaucoup de parents travaillent toute la journée et n'ont pas la chance de déléguer la charge de votre enfant auprès des grands-parents etc

Ce que l'on doit retenir c'est qu'un enfant de la naissance à deux ans a besoin de dormir le matin et l'après-midi après le déjeuner.

Un enfant de 3-4 ans peut ne plus avoir à faire la sieste si il le supporte bien.

Mais malgré tout la sieste a un rôle essentiel chez nos bambins : les aider à assimiler tout ce qu'ils ont appris dans la journée.