



DE LA VISITE, YOUUPPI!

Il est très, très content d'avoir de la visite et ça le rend incontrôlable? On apprécie d'abord le côté positif: notre enfant est sociable. Et sa réaction est normale: il y a plus d'action dans la maison, sa routine est modifiée, il ressent notre fébrilité ou notre stress. Voici comment l'aider à contenir son excitation.

- > Plus il est fatigué, plus il risque d'être hors de contrôle. On prévoit donc des activités calmes dans les heures précédant l'arrivée des invités.
- > On lui donne deux ou trois consignes réalistes: «Quand grand-papa sera là, je veux que tu te déplaces en marchant, que tu ailles mettre ton pyjama au moment où je te le dirai», etc.
- > On modère nos exigences. Par exemple, s'il ne mange pas parce qu'il y a trop de distractions, on n'insiste pas. Et on ne l'oblige pas à rester assis une heure à table.
- > On le met au lit dès les premiers signes de fatigue: il se frotte les yeux, commence à chigner, demande sa doudou, etc. Par contre, s'il est alerte, on peut retarder légèrement son heure de coucher. On conserve toutefois son rituel du dodo, car cela favorise l'endormissement.
- > Enfin, pour éviter de lui transmettre notre énervement, on reste le plus zen possible.

Merci à Nicole Malenfant, professeure en éducation à la petite enfance.

MUSIQUE:

MIEUX VAUT COMMENCER TÔT

Apprendre à jouer d'un instrument avant l'âge de 7 ans favorise les connexions entre les régions motrices du cerveau. C'est ce que conclut une étude réalisée par Virginia Penhune et son équipe du département de psychologie de l'université Concordia. «Une fois adultes, les enfants qui ont commencé une formation musicale à 5 ou 6 ans ont une meilleure capacité de synchroniser leurs mouvements avec les sons et de coordonner leurs mains. Ils ont donc un avantage sur les autres musiciens», explique-t-elle. Et cela, même s'ils ont changé d'instrument entre-temps. L'étude n'a toutefois pas évalué si cet avantage a un impact dans d'autres sphères que la musique.

FAVORISER LE DODO LES SOIRS D'ÉTÉ

Elle ne veut pas se coucher tant qu'il fait clair? Rien d'étonnant, car la clarté nuit à l'endormissement. La mélatonine, l'hormone du sommeil, est en effet sécrétée lorsqu'il fait noir.

Les conseils d'Evelyne Martello, infirmière à la Clinique du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies et auteure de *Enfin, je dors... et mes parents aussi* (Éditions du CHU Sainte-Justine, 2007, 120 p., 14,95 \$).



- > Si notre petite fait encore une sieste, on la fixe au début de l'après-midi.
- > On évite d'aller marcher en famille, de se baigner ou de faire du vélo dans l'heure précédant le coucher. Pour se préparer au sommeil, l'enfant a besoin de ralentir le rythme. On favorise donc les activités calmes comme la lecture, le dessin, les casse-tête. De plus, on ne retourne pas dehors avec elle après son bain sous peine d'en annuler l'effet relaxant.
- > On installe un store le plus opaque possible pour diminuer la clarté dans la chambre. On peut aussi utiliser un ventilateur: son vrombissement aide à dormir.
- > On peut se permettre de coucher notre enfant 30 minutes plus tard, mais pas davantage. Sinon, elle manquera de sommeil.
- > Enfin, on résiste à la tentation de multiplier les activités pendant le jour pour la «brûler» afin qu'elle s'endorme tôt. Cela ne fonctionne pas toujours. Certains enfants sont alors tellement pleins d'énergie qu'ils n'arrivent plus à dormir. Si c'est le cas de notre enfant, on change de stratégie! >