

# PARENTS BRANCHÉS

## Édition spéciale

### Les enfants ont aussi besoin de vacances

Même si votre enfant s’amuse au service de garde, il a besoin d’un peu de répit de temps en temps.

Les bienfaits des milieux de garde sur le développement des enfants sont nombreux et bien documentés. Toutefois, **le bruit, la vie de groupe et l’obligation de suivre un horaire** et une routine représentent des aspects exigeants et stressants pour un tout-petit.

En effet, **l’organisation des services de garde est conçue pour le groupe**. L’enfant doit donc suivre des consignes ainsi que manger et dormir selon un horaire défini. Il doit aussi partager l’espace avec les autres enfants même lorsqu’il préférerait avoir un moment tranquille en retrait.

Par ailleurs, au service de garde, l’enfant apprend à attendre son tour, à partager, à faire des demandes, à écouter... **Cela lui demande beaucoup d’efforts**. Même s’il s’amuse à la garderie et qu’il aime y aller, c’est un endroit où il doit davantage se contrôler.

Les bienfaits de prendre congé de la garderie

Les vacances en famille enrichissent votre relation avec votre enfant. Les journées de congé, sans horaire, vous permettent d’être moins absorbé par vos tâches et plus disponible pour lui. **Vous avez alors le temps de vous rapprocher de votre tout-petit** et de l’apprécier lors de vos jeux, de vos sorties et des activités du quotidien.

Les vacances sont aussi l’occasion pour votre enfant de **se reposer et de faire le plein d’énergie**. En effet, lorsqu’il est en congé, il peut davantage dormir selon ses besoins, car il se lève à son rythme. De plus, les vacances permettent à votre tout-petit de **libérer des tensions, de fonctionner à son rythme** et de diminuer la quantité d’hormones du stress dans son corps.

Comme vous, votre enfant apprécie ces pauses qui lui permettent de décrocher. Lorsqu’il revient reposé à la garderie, il est de meilleure humeur et plus concentré.

Absence de vacances : quelles conséquences pour l’enfant?

Un tout-petit qui n’a pas profité de jours en vacances depuis longtemps est **moins intéressé par les activités, moins attentif et plus irritable**. Il peut même avoir mal au ventre ou ne plus avoir envie d’aller à la garderie le matin.

L’absence de vacances peut aussi causer du stress à l’enfant. Il peut alors présenter **des comportements inhabituels**. Par exemple, son éducatrice peut remarquer qu’il a tendance à s’isoler, qu’il vit davantage de conflits ou qu’il est moins autonome qu’avant.

Des vacances en toute simplicité

Prendre des vacances fait du bien à votre enfant, et elles peuvent très bien avoir lieu à la maison. Il sera aussi heureux dans le carré de sable du parc du quartier que sur une plage. **Partager des moments de plaisir avec vous est ce qui est le plus important pour lui**.

Pour cela, pas besoin d’organiser mille activités ou des sorties coûteuses. Au contraire, **ne surchargez pas vos journées de congé**, sinon vous serez à la course comme lors des journées de travail.

**L’important est de ralentir le rythme pendant les vacances**. Laissez place à la spontanéité et oubliez la routine. Les enfants trouvent leur bonheur dans les choses très simples : s’amuser tout habillés dans des jeux d’eau, aider à plier le linge, organiser un pique-nique au parc, faire du camping dans le salon, jouer dans un bac d’eau pour laver ses jouets, se coucher plus tard ou simplement lui laisser du temps pour jouer seul. Il développe ainsi sa créativité, son autonomie et sa capacité à prendre des initiatives.

Passez un agréable été en famille !

(Naître et Grandir, mai 2022)