



Gérer les longs trajets en voiture avec des enfants en bas âge

Si vous êtes comme moi, gérer les longs trajets en voiture avec de jeunes enfants peut facilement devenir quelque chose que vous redoutez. Les jeunes enfants sont souvent trop petits pour voir par la fenêtre et trop jeunes pour suivre une longue histoire. Et comme les voitures sont des espaces clos très étroits, lorsqu'un membre de la famille est de mauvaise humeur, cela se répercute souvent sur toute la famille - un phénomène connu sous le nom de contagion du stress. Et les moyens habituels de se calmer, comme prendre l'enfant dans ses bras et le câliner, l'emmener à l'étage si vous êtes en bas, ou à l'extérieur si vous êtes à l'intérieur, ne sont pas réalisables lorsque vous êtes coincé dans la voiture.

Voici donc quelques conseils pour rendre les trajets en voiture agréables avec de jeunes enfants:

Planifiez votre voyage en fonction de l'heure de la sieste. Même une sieste d'une heure, ou le fait de programmer votre voyage le soir, peut faire passer un long trajet en voiture plus rapidement. Veillez à commencer à la maison par la même routine de coucher - lire une histoire, changer la couche - puis faites-les monter dans la voiture au lieu de les mettre au lit. Ils devraient être endormis en un rien de temps !

Donnez-lui quelque chose qui lui permettra de garder ses doigts agités heureux. Donner à l'enfant quelque chose à manipuler peut l'aider à rester assis pendant longtemps. Pour les enfants plus jeunes, un objet sensoriel est souvent utile.



Professeur Sam Wass
Professeur de neuropsychologie
de la petite enfance

Pour plus de ressources,
rendez-vous bingbunny.com





Gérer les longs trajets en voiture avec des enfants en bas âge

S'ils font tomber leur objet par terre sans arrêt, essayez de l'attacher à leur siège.

Choisissez des livres audio ou des émissions télévisées douces en guise d'histoires. Se concentrer sur un livre audio est un excellent moyen de garder les enfants calmes pendant que vous conduisez. Il peut être difficile d'y habituer les jeunes enfants, mais si vous y parvenez, les bénéfices sont énormes. Si vous utilisez la télévision, faites attention aux émissions que vous choisissez. Les émissions douces, calmes et réconfortantes telles que Bing sont les meilleures. Beaucoup d'émissions montrent des personnages en danger - et regarder ce type de télévision peut mettre le corps de l'enfant en mode de stress " lutte ou fuite " - ce qui n'est pas quelque chose que vous voulez dans la voiture !

Donnez-leur un en-cas. En raison des risques d'étouffement et d'accident, prévoyez des collations pour les moments où la voiture est à l'arrêt et où vous pouvez surveiller votre enfant. Des collations telles que des bâtonnets de carotte ou de petites lamelles de fromage sont recommandées. La plupart des enfants sont plus calmes lorsque leur estomac est plein !

Essayez de faire chanter tout le monde. Lorsque nous chantons, nous prenons de longues, lentes et profondes respirations, ce qui est également la façon dont nous respirons lorsque nous sommes calmes et confiants. Et respirer comme si nous étions calmes est un excellent moyen de tromper notre corps pour qu'il reste calme.



Professeur Sam Wass
Professeur de neuropsychologie
de la petite enfance

Pour plus de ressources,
rendez-vous bingbunny.com





Gérer les longs trajets en voiture avec des enfants en bas âge

Si ce n'est pas une raison pour ressortir les grands classiques de la musique familiale, je ne sais pas ce que c'est !

J'espère qu'avec ces conseils, votre trajet en voiture avec votre tout-petit passera en un rien de temps !

À propos de l'auteur

Le professeur Sam Wass a étudié à l'université d'Oxford, à Londres, et à l'université de Cambridge. Il dirige actuellement le BabyDevLab à l'université d'East London.



Professeur Sam Wass
Professeur de neuropsychologie
de la petite enfance

Pour plus de ressources,
rendez-vous bingbunny.com

