

Portfolio





Centre PMS libre d'Etterbeek
Place de l'Alma, 3 bte 9
1200 Bruxelles
www.pmswl.be



*Je passe
de bébé à
enfant*

Votre enfant a déjà entamé toute une série de conquêtes comme l'apprentissage de la marche et de la propreté, l'entrée dans le langage, l'initiation à de premières relations sociales,... les années à venir lui permettront encore de développer de multiples compétences.

Quelle que soit la façon dont vous et votre enfant allez vous adapter à ce nouvel environnement, l'accompagner à grandir ne se fait pas sans se poser de questions...

L'école maternelle c'est le **passage entre le statut de bébé et celui de l'enfant**. Votre enfant est de plus en plus confronté au **principe de réalité**. Il va devoir apprendre à faire face aux contraintes du **temps**, de **l'espace** et de **l'autre**. En d'autres termes, "tout ne lui est pas possible", en tout cas « pas maintenant, pas ici, pas sans l'autre".

*Chaque jour,
je grandis*

Votre enfant va se développer au travers de toutes une série d'activités variées et, très souvent, ritualisées: chansons, bricolage, comptines, activités psychomotrices, jeux (de semblant, de construction, de société,...).

Il va apprendre à **surmonter les premières séparations, à ranger, observer, partager, s'exprimer, exprimer ses émotions, écouter l'autre, mettre ses limites et respecter celles des autres, etc.**

*En jouant,
j'apprends*

Si certaines activités peuvent parfois sembler anodines, elles s'avèrent pourtant fondamentales.

Par les rituels, les règles et les interdits, il va pouvoir se sentir en sécurité et apprendre à être un parmi d'autres.

Par les activités psychomotrices fines ou globales, il va vivre son corps, développer ses sens et pourra s'appuyer sur ceux-ci pour appréhender son environnement.

Par le jeu, les chants et la lecture de contes, l'enfant se construit son monde intérieur au travers d'images qu'il inscrit en lui et qui, en s'articulant les unes aux autres, vont lui permettre de donner du sens aux apprentissages, de se penser suffisamment fort que dépasser tous les obstacles et de trouver petit à petit les mots pour se dire.

"Il n'y a aucune connaissance de la terre qui ne commence par l'imagination. Lorsqu'elle disparaît, lorsque se brise la création par l'imaginaire, la curiosité s'évanouit avec elle et les savoirs s'épuisent"
(Francesco ALBERONI, in Heraudet, 2003, P4).



Si les institutrices sont les accompagnatrices privilégiées de votre enfant au quotidien, nous, le Centre PMS, sommes un partenaire possible pour **accompagner vos réflexions, vos questions et peut-être certains doutes ou certaines inquiétudes** tout au long de son passage et de son développement à l'école.

Nous travaillons **avec vous, avec l'école, avec votre enfant** avec pour préoccupation principale que votre petit puisse s'épanouir, prendre confiance en lui et trouver du plaisir à apprendre.

C'est en ce sens que vous trouverez ci-joint **quelques articles** que nous avons sélectionnés pour vous autour des thèmes de la socialisation, des écrans, de l'intérêt du jeu, de la lecture et de l'apprentissage de la frustration. De quoi susciter votre intérêt, éveiller votre curiosité pour peut-être, maintenant ou plus tard, prendre le temps d'en rediscuter...

Bibliographie du portfolio



- Myriam KATZ (2016). **Moi...et le groupe**. Le ligueur et mon bébé
- **Lire à un enfant : 3 à 5 ans**. via <http://naitreetgrandir.com>
- **Grandir à l'école maternelle**. Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Karin MANTOVANI (2014). **Colère : 7 conseils pour ne pas rougir de honte**. Le ligueur.
- Serge TISSERON (2013). **Apprivoiser les écrans et grandir**. Edition Erès.
- **Pourquoi jouer est indispensable ?** Yapaka
- Anne Bideault (2017), **Bouger, c'est grandir dans sa tête**, Pomme d'Api

Enfin, nous profitons de ce courrier pour vous souhaiter, à vous et votre enfant, une belle entrée dans la scolarité que nous espérons pleines de jeux, d'histoires et de magie et ce, à l'école comme en famille.

Bien à vous,

L'équipe PMS de l'école

L'enfant de deux ans et demi... à quatre ans

Connaitre et respecter les caractéristiques des tout-petits

Développement psychomoteur

L'enfant...

- Grimpe, escalade, déménagement, transporte, lance une balle sans viser, rattrape à deux mains, saute des obstacles à pieds joints, roule en vélo à 3 roues
- Est sensible au rythme
- Explore des objets avec intention
- Coordonne petit à petit ses actions et ses intentions
- Ne mesure pas bien le danger



Développement corporel

L'enfant...

Physiologique

- Découvre son corps
- Accède progressivement à la propreté
- Découvre avec tous ses sens
- Alterne des temps courts d'activité et de repos

Moteur

- Coordonne de mieux en mieux ses mouvements mais a parfois des gestes débridés
- Se déplace à reculons, latéralement, sur les talons, les pointes...
- Maîtrise progressivement son équilibre, peut se tenir un moment sur un pied, sautille

Développement social et affectif

L'enfant...

- Veut "faire tout seul"
- Affirme son instinct de puissance
- Manifeste des comportements de leader, dominant, dominé...
- Reste en état de dépendance affective vis-à-vis de l'adulte, cherche à se rassurer avec ses objets personnels (doudou, sucette...)
- Est capable d'émotions violentes et extrêmes
- Joue tantôt à côté des autres tantôt avec les autres
- Recherche l'attention, l'approbation et l'harmonie dans ses relations avec les autres
- Change rapidement d'intérêt
- Prend conscience d'appartenir à un sexe déterminé

Développement des langages

L'enfant...

Non-verbal

- Utilise des gestes ou des postures
- Manifeste des comportements sociaux non verbaux de lien, d'apaisement, de menace ou d'agression : caresses, baisers, morsures, griffures...
- Exprime ses ressentis par le corps, le dessin, le mime, la voix, les intonations, les gestes, la musique, le rythme

Verbal

- Aime le contact verbal et le suscite
- Joue avec la voix, les sons, les mots
- Imité les expressions des adultes
- Pose des questions
- Est sensible aux histoires courtes, racontées ou lues
- Parle dans l'action



Développement intellectuel

L'enfant...

- Est curieux de tout, questionneur, vite distrait
- Vit dans le moment présent : "moi, ici, maintenant"
- Imité, reproduit, répète
- Joue à faire semblant
- Combine, sépare, met ensemble, remplit, vide, classe, trie
- Prend plaisir à laisser des traces et ses empreintes
- Se centre sur les détails
- S'intéresse aux êtres vivants
- Confond son point de vue avec celui des autres
- Trace des griffonnages et leur donne un sens, une intention

Observer pour connaître et pour aider à grandir

Moi... et le groupe

1^{re} maternelle, le grand passage. D'un petit groupe formé de six ou sept enfants, le voilà au milieu d'une vingtaine de gosses. Votre petit écolier va apprendre pour bien grandir : la conscience de soi et celle de l'autre.

« Victor, Antoine, Lison, Dounia, Noah... » La puéricultrice rassemblait les enfants en les nommant un à un. C'était à la crèche... Aujourd'hui, à l'école, Madame dit : « Les enfants, on va à la récré. » Et votre bambin doit comprendre qu'il fait partie d'un de ces enfants-là. Fini d'appeler les petits un à un par leur prénom. Vingt-quatre mômes, vous imaginez le temps que cela prendrait à l'institutrice si elle devait les appeler un à un pour les amener au jardin ! Le voilà donc parmi la masse. Une expérience qui le mènera petit à petit tout au long des trois années de maternelle à devenir un être social, à apprendre à vivre avec les autres et à s'identifier au sein du groupe.

Prêt au grand saut ?

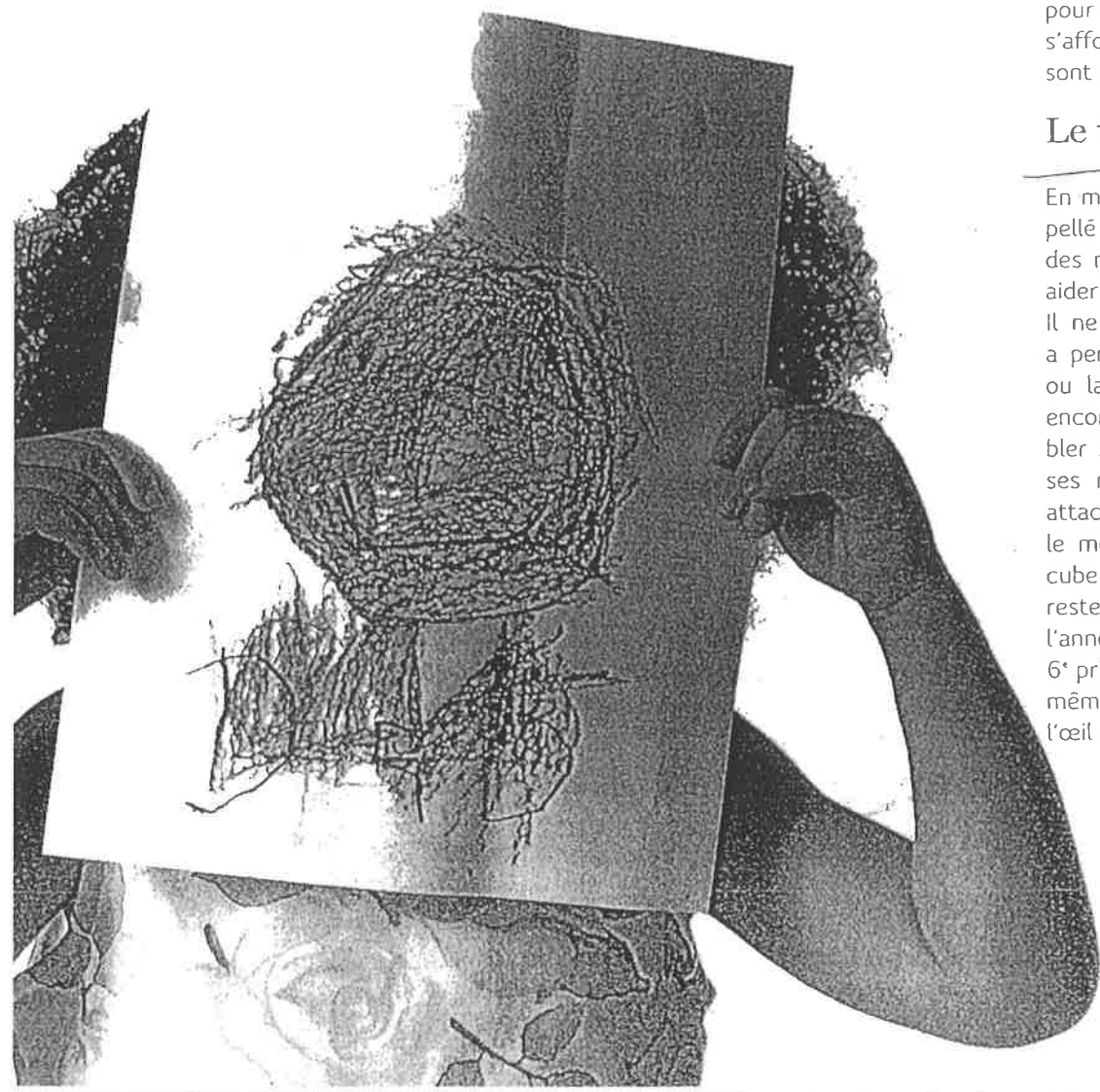
Comment savoir si l'enfant est prêt à affronter ce difficile exercice qui est de se

reconnaître au milieu du groupe ? Il y a des petits qui parlent comme des avocats, qui sont habiles et qui dessinent bien, bref, qui ont toutes les compétences pour un travail scolaire et qui pourtant ne sont pas encore capables de partager une vie de groupe. Dès les premiers jours de maternelle, l'institutrice détecte leur malaise. Soit l'enfant pleure tout le temps, trop malheureux parce qu'il ne s'y retrouve pas, soit il n'a pas encore les compétences physiques pour être suffisamment habile, descendre l'escalier tout seul, etc.

Pour ces enfants-là, un petit retour en arrière est parfois nécessaire - deux à trois mois dans un pré-gardiennat au sein d'un tout petit groupe - pour reprendre ensuite pied dans la grande école. C'est ainsi chez l'enfant. Il faut parfois laisser mûrir les choses pour qu'un jour, sans crier gare, le déclic se fasse et le voilà fin prêt pour retrouver le groupe ! Aucune raison de s'affoler, donc : « à chacun son rythme » ne sont pas de vains mots.

Le temps des nominettes

En maternelle, votre enfant est moins interpellé par son prénom, mais il a, par contre, des nominettes qui vont l'aider - ou plutôt aider Madame - à gérer toutes ses affaires. Il ne trouve plus sa boîte à tartines ? Elle a perdu une de ses moufles ? Inutile de le ou la gronder ! L'enfant de 3 ans n'a pas encore acquis la compétence de rassembler son pull, son bonnet, son cartable... et ses moufles, surtout si elles ne sont pas attachées par un élastique. D'ailleurs, tout le monde sait bien que le bac d'un mètre cube où s'entassaient les objets trouvés va rester plein comme un œuf jusqu'à la fin de l'année... et parfois même jusqu'à la fin de la 6^e primaire ! À vous d'aider votre petit, par la même occasion : l'institutrice ne peut avoir l'œil sur vingt-cinq vestiaires différents !



Laissez-le faire tout seul!

À la maturité en termes d'autonomie, il y a aussi la maturité psychomotrice. L'école fait le gros du travail côté apprentissages, il est important que les parents prennent aussi du temps pour aider leur enfant. À 2 ans et demi-3 ans à grandir. Le matin, par exemple, au moment où le même a envie de déboutonner son chandail ou son manteau. Aie, vous direz-vous, juste le plus mauvais moment! D'accord, c'est agaçant quand les petits boutons cherchent, s'emmêlent et ne trouvent pas, et que la montre tourne, tourne tant que vous mettez ses boutons à sa place, il ne pourra pas traîner son agilité et retrouvera Gros-Jean même devant quand devra le faire seul. Mais puis, quelle victoire! Et lui volez! Imaginez sa fierté, le jour où il réussira à mettre sa chaussette! Pourquoi lui confisquer ce moment de jubilation? Une jubilation contagieuse qui répèterait peut-être que vous repensiez l'organisation du matin pour sauver quelques minutes pour ce bel exercice d'habillage.

À 1^{re} maternelle, votre nouvel élève (car ce n'est pas bien ça, son nouveau statut) va devoir apprendre à se sentir bien dans le groupe. Et Madame dit: «Tous à la récré!», il va se débrouiller pour être dans la règle qui n'est rien d'autre que les limites établies par l'autorité pour être en sécurité. Au fur et à mesure des semaines, il va se rendre compte que c'est intéressant de s'organiser un peu... Ce sera son principal travail en cette première année d'école. Il lui reste encore deux ans à apprendre à bien des choses.

Mon copain pense autrement que moi

À 2^e maternelle, se produit, pour tous les enfants du monde, un événement extraordinaire. L'enfant de 4-5 ans comprend que la personne qui lui téléphone ne peut voir ce qu'il voit. Ce phénomène, banal pour nous adultes, est une véritable révolution chez le petit qui, pour la première fois, peut se tenir à la place de l'autre et comprendre que ce même autre pense autrement que lui. Il peut imaginer qu'il se passe autre chose que ce qu'il voit et entend.

À la crèche déjà, votre petit réagissait bien sûr quand sa copine Lola se faisait mordre sauvagement par Tanguy et s'effondrait en larmes. Cet événement le faisait pleurer à son tour parce qu'il sentait la tristesse de Lola. Mais cette forme d'empathie dont les enfants font preuve jusqu'à 4 ans n'est qu'une empathie émotionnelle. Ce n'est qu'après que cette empathie se développera de telle manière qu'elle lui permettra de découvrir que Lola ou n'importe quel autre petit copain ou copine peut penser différemment de lui.

«L'empathie, explique le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, est le contrepoint de l'agression. Je ne peux tuer la fleur si je n'ai pas la conscience de lui faire du mal. C'est le même schéma pour le prédateur qui tue le lapereau pour faire plaisir à ses petits. Cette définition permet de comprendre que l'empathie est sans doute le fondement de la morale: je ne me permets pas tout, parce que j'ai une conscience de la souffrance de l'autre.»

On se bagarre encore pour un jouet

Voilà pourquoi, du haut de ses 4 ans, votre petit comprend de mieux en mieux, au fil du temps, le pourquoi des règles. En 3^e maternelle, il les connaît même parfaitement, mais n'a plus aucune envie de les suivre. Il va même revendiquer davantage les règles, c'est lui qui les décide, qui les dicte. Il faudra toute cette 3^e année (et pour certains enfants, bien plus encore) pour accepter de quitter sa toute-puissance...

Si, avant 3-4 ans, tout était plutôt de l'ordre du conditionnement, c'est sans doute au moment où l'enfant est capable d'accueillir l'autre et de lui donner de l'importance qu'il peut réellement commencer à parler d'éducation. C'est à partir de ce moment-là que les parents (et les profs. et autres éducateurs de leur côté) peuvent commencer à développer le sens moral chez leur bambin. En lui disant, par exemple: «Tu vois, en prêtant ton jouet, tu fais plaisir à ton ami et, toi, tu te sens bien.» À 4 ans, l'enfant est content de faire plaisir à l'autre, il est content de partager, mais ne rêve pas, les bagarres autour du jouet peuvent encore durer un certain temps!

Avez-vous déjà compté...

Le nombre de personnes qui s'occupent de votre petit sur une journée? Du lever au coucher, certains enfants passent entre les mains d'une quinzaine de personnes! «Difficile pour un petit qui est en train de se construire, soupire Mireille Pauluis, psychologue. C'est comme le trapéziste qui, balancé, lâche son premier porteur pour être récupéré par le deuxième puis par le troisième, et ainsi de suite. Chaque passage d'un porteur à l'autre est un stress pour l'enfant qui doit sans cesse s'adapter...» De papa-maman qui le lèvent à maman-papa qui le couchent, l'enfant rencontre sur son chemin la règle du bus ou de l'auto, celle de la cour de récré, de l'institut, du midi à la cantine, de la sieste, de la garderie, de la voisine ou de la grand-mère qui vient le chercher... Ouf! Dur, dur, la vie d'un même. Mais comment faire quand les parents font le grand écart entre le temps consacré à la maison et celui consacré au travail?

Peut-être vaut-il mieux laisser votre enfant vous attendre à la garderie que le confier à la voisine... aussi gentille soit-elle?

MYRIAM KATZ

Autant savoir

Malin!

Certaines mamans, pour amortir le choc du grand passage de la crèche à l'école, calculent leur coup. Elles demandent d'intégrer leur petit qui a eu 2 ans et demi en mai... en classe d'accueil en septembre. Le bambin fera ainsi ses premiers pas dans la grande école au sein d'un petit groupe.

Choisir: horrible!

Laissez-lui mettre ses chaussettes mais ne lui demandez pas de les choisir. Choisir, c'est horrible, c'est perdre quelque chose. Et quand vous lui proposez: «Piscine ou plaine de jeux?», c'est encore pire! S'il choisit la plaine de jeux, il n'y aura pas de piscine; s'il choisit la piscine, il n'y aura pas de plaine de jeux. C'est affreux! Mieux vaut décider pour lui: «Il fait beau, allez, tous à la plaine pour y jouer!»



LIRE AVEC VOTRE ENFANT

VOUS ÊTES LA PERSONNE IDÉALE
POUR DONNER LE GOÛT DE LA
LECTURE À VOTRE ENFANT. IL NE
SUFFIT QUE DE QUELQUES MINUTES
PAR JOUR !

LE LIVRE, PLUS QU'UNE HISTOIRE À RACONTER !

JOUER

Présenté tôt, le livre devient source d'amusement, de plaisir. En plus d'être un jouet fascinant, il est une source de réconfort qui permet de renforcer le lien d'attachement parent-enfant.



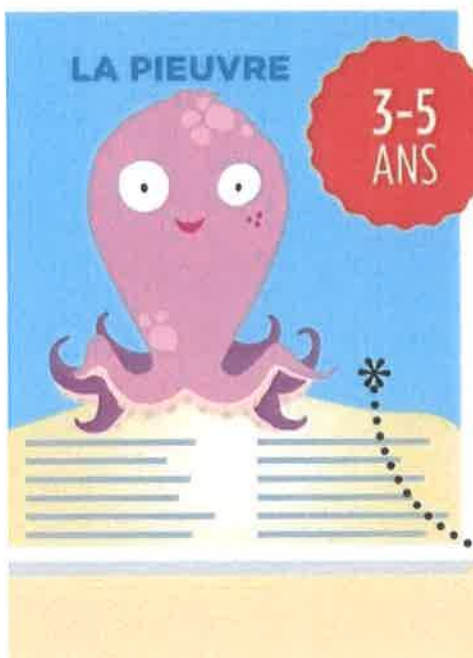
IMAGINER

Grâce au livre, votre enfant développe son imagination. Très vite, il comprend que ce qui est sur la page lui ouvre les portes d'un monde plus vaste. En accédant ainsi à l'imaginaire, votre tout-petit se détend et apprivoise ses peurs.



APPRENDRE

À vos côtés, il apprend comment agir avec un livre, découvre de nouveaux mots et les bases de l'écrit. Les livres lui font aussi découvrir les lettres, les chiffres, les couleurs et les formes.



QUOI FAIRE ?

Avant même de lire le texte, posez-lui des questions ouvertes à propos de ce qu'il voit. Par exemple : « Pourquoi crois-tu que la maman de Max est fâchée? »

Demandez à votre enfant d'imaginer une suite à l'histoire que vous venez de lui raconter.

Ressortez les imagiers de bébé pour qu'il commence à « photographier » les mots simples de son quotidien. C'est un premier pas vers la lecture.

Les images et les histoires lui permettent de se mettre à la place des personnages; il vous racontera ce qu'il vit en voyant ce qui se passe dans le livre.

Colère : 7 conseils pour ne pas rougir de honte

Publié le 23 Mai 2014 sur le site du ligueur

Jules s'arrête en plein milieu du supermarché et devient rouge de colère, il se met à hurler comme si vous le bâtiez comme plâtre, il refuse de faire un pas de plus et vous êtes rouge de honte. Rassurez-vous tout va bien ! Tous les psychologues vous le diront, vers 18 mois votre enfant entre dans la phase d'opposition dite « période du non ». C'est non seulement normal, mais bénéfique à son développement.

Juliette, au moment d'aller prendre son bain, vous regarde dans les yeux et d'un ton autoritaire vous assène un « NON » fracassant, puis se roule par terre en poussant des cris stridents. Il y a des jours où l'on se demande qu'est-ce qui nous a pris de vouloir un enfant. Qu'est ce qui cloche dans l'éducation qu'on lui donne ?

La colère, un langage

Vous dire : « Non » est une façon de vous dire : « Je suis ». Le savoir, c'est déjà rassurant. Le laisser exprimer sa colère, son désaccord... c'est le laisser grandir. Néanmoins, le cadre et les limites restent nécessaires et la difficulté est de trouver le juste milieu, de ménager la chèvre et le chou. Pas toujours évident, mais tous les parents passent par là. Lorsqu'il découvre les premiers interdits parentaux, votre enfant se sent tiraillé entre l'envie et la peur de braver l'interdit. À son âge, la zone du cerveau qui contrôle les émotions est encore immature. D'où ces manifestations parfois très impressionnantes : hurlements, cris stridents, ruades, roulades à terre... Que faire ? Tout d'abord, il est essentiel de garder son calme. Rien ne sert de crier plus fort que lui. Chercher à lui montrer que vous êtes le plus fort, c'est lui montrer le mauvais exemple et contrer ses pulsions qui le poussent à devenir plus autonome. Mais à chaque enfant sa solution et il faut parfois tenter différentes choses avant de trouver ce qui fonctionnera le mieux pour votre petit bout. La patience est donc le maître mot.

Et si vous tentiez...

1. Temps de repos.

Face à une colère qui monte, il est parfois intéressant de créer un temps de repos et d'essayer de faire diversion en changeant de sujet. Ou le mettre devant ses contradictions : « Bon, j'ai bien entendu, tu ne veux pas t'habiller, mais il faut que nous sortions et tu ne peux pas y aller tout nu ! ». Lui proposer d'écouter sa musique préférée, le temps qu'il s'apaise... Restez à côté de lui, mais remettez la discussion à plus tard

2. Chuchotements.

Quand votre enfant se met à hurler, il est parfois efficace de s'accroupir près de lui et de lui chuchoter quelque chose à l'oreille. Au début il n'entendra rien avec les hurlements de sa rage, mais curieux, il finira peut-être par tendre l'oreille pour écouter ce que vous lui racontez tout bas. Dites-lui, comme un secret, ce que vous avez cru comprendre de sa colère, il y a de fortes chances pour qu'il se calme peu à peu.

3. Non au bras-de-fer.

Évitez les rapports de force. Chaque fois que c'est possible, donnez-lui le choix : « Tu aimes mieux mettre ton manteau rouge ou le bleu ? » Prévenez les échéances : « Dans 5 minutes, il faudra arrêter ton jeu. Ça te laisse le temps de finir d'habiller ta poupée et de ranger ses vêtements dans

la boîte. Ensuite on ira prendre ton bain et mettre ton pyjama ». Un enfant prévenu en vaut deux, ça évitera toute discussion à chaud.

4. Ne cédez pas.

Si vous cédez une fois, il recommencera chaque fois que l'occasion se présentera. La colère se nourrit des spectateurs. Il sent bien que, dans un lieu public, le regard des autres le protège, qu'il vous met dans l'embarras et qu'il vous rend vulnérable. Et il en profite ! Ne vous inquiétez pas de ce que pensent les gens autour de vous : pour chaque personne qui est critique à votre égard, il y en a une qui se montre compréhensive et qui compatit sincèrement. Concentrez-vous sur la meilleure manière d'affronter la situation et rappelez-vous que les parents parfaits n'existent pas. Chacun fait de son mieux et comme il peut et c'est très bien ainsi.

5. Utilisez l'humour...

A condition qu'il ne soit pas blessant pour l'enfant. Inventez un petit personnage qui intervient lors de la crise peut être rassurant pour votre petit. Monsieur Non ou Madame Oui l'aidera peut-être à mettre des mots sur sa colère et à vous exprimer son ressenti. Racontez les aventures de Monsieur ou Madame Non à chaque fois que la colère s'annonce en adaptant l'histoire au motif de son mécontentement et entamez le dialogue pour qu'il entre dans le jeu. Cela demande encore une fois de la patience, mais peut parfois permettre d'enrayer la crise. À essayer.

6. Cédez...

mais pas sur tout. Il faut admettre que, parfois, négocier, peut aider à éviter l'explosion. Autoriser certaines choses permet de redéfinir clairement ce qui est vraiment interdit : traverser la rue sans donner la main, grimper sur le tabouret devant la fenêtre, acheter tout ce qu'on veut au supermarché... À chacun de définir clairement ses priorités et... de s'y tenir.

7. Sanctionnez !

Après avoir réfléchi, expliqué le pourquoi et le comment et que le petit râleur (ou la petite râleuse) vous fait toujours face, mettez-le en retrait dans un endroit où il est seul tout en gardant un œil sur lui... le temps qu'il se calme. Peu à peu, il anticipera et choisira de prendre ou non le risque de la sanction.

Karin Mantovani

Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels



De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles



De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

La TV, pas avant **3** ans

La console personnelle, pas avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

Cette affiche peut être téléchargée sur : www.sergetisseron.com

« J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. »
Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

À tout âge,
choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.

3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

ères

Pourquoi jouer est-il indispensable ?

Article issu de yapaka.be

Dès la naissance, le jeu apparaît comme une activité aussi spontanée qu'essentielle pour le bébé. Le bébé joue d'abord avec son corps, sa voix, puis tout doucement commence à s'intéresser aux autres. La notion de jeu s'apparente à celle de découverte mais il a aussi besoin de partager ses découvertes avec les adultes qui l'entourent. Tous ces moments de jeu sont propices au développement du lien entre l'enfant et son parent. De même lorsque l'adulte s'ouvre à l'univers de l'enfant, se met à son niveau, il met en place des moments de complicité qui tisseront sa relation de parent. Il n'est pas nécessaire à cet âge d'introduire des jeux compliqués et complexes, le jeu peut prendre la forme de chatouilles sur le ventre, de cache-cache derrière les mains... Toute activité peut être propice à un moment de jeu, d'échange et de plaisir.

Quand l'enfant grandit, les jeux commencent à s'étoffer, du bricolage aux jeux de société... et en alternance, même s'il est nécessaire que l'enfant puisse jouer seul et comprendre que les parents ne sont pas à sa disposition 24h/24. Il est important de prendre le temps de jouer avec lui pour plusieurs raisons.

D'égal à égal

Lorsqu'ils jouent, les parents et enfants apprennent à se découvrir autrement, dans des positions différentes que les classiques places de parents, d'éducateurs et souvent d'autorité qui en découlent. Il s'agit d'un temps hors du temps. On peut tout à fait imaginer que les conflits soient mis de côté le temps du jeu ou au contraire qu'ils soient exacerbés quitte à les défouler lors d'une partie. Le jeu peut faire office de médiateur, de tierce personne.

De plus il impose les mêmes règles pour tous les joueurs autour de la table peu importe leur position au sein de la famille, même si ces règles peuvent avoir été préalablement modifiées et aménagées afin de parfois combler les différences par exemple d'âge ; c'est aussi ça le plaisir du jeu, celui d'en modifier collégialement les règles.

Le jeu permet à chaque membre de la famille (parent/frère/soeur) de découvrir une facette insoupçonnée du caractère de l'autre. Le père ne connaissait pas sa fille d'habitude si réservée, frondeuse et audacieuse. Quant à sa fille elle ne le connaissait pas mauvais perdant, ni que sa mère arrivait à bluffer sans complexe. Toutes ces découvertes amènent l'enfant à porter un regard différent sur ses parents, et par là même, à grandir. Les familles ressortent plus fortes et plus unies de ces expériences ludiques.

Le « faire semblant »

Le jeu permet également de « faire semblant » de rejouer les expériences de la journée et par là de les évacuer, d'endosser des personnages que l'on n'aurait pas possibilité d'endosser dans la « vraie vie », à l'adulte d'être garant de la frontière entre la réalité et le jeu, parce que jouer c'est avant tout transformer la réalité.

Le jeu peut avoir des vertus de reconstruction de la confiance en soi parfois malmenée lors de la vie scolaire. S'il joue dans un jeu où il est très bon, l'enfant peut se sentir valorisé alors que dans la cour de récréation il a l'impression d'être toujours mis sur la touche. A contrario, il peut parfois être nécessaire d'aider l'enfant à vaincre sa blessure narcissique créée par la perte de la partie, le jeu étant un moyen subtil de réguler le sentiment de toute-puissance de l'enfant.

La transmission

Jouer avec son enfant est l'occasion de transmettre des savoir-faire (jeux de construction, sport, cuisine...), des valeurs (esprit d'équipe, fair-play, respect des règles...), des souvenirs d'enfance. À condition que le parent les mette lui-même en pratique et joue vraiment le jeu.

Dans ces moments-là, pas question de rappeler à l'enfant son manque de concentration « comme à l'école », ni de s'énerver parce qu'il a dépassé, ou de s'impatiser parce qu'il ne comprend pas assez vite. Lorsque l'on sort du jeu, la magie est rompue. Pas question non plus de tricher, de le laisser gagner à tous les coups. D'abord, il n'est pas dupe, et ce faux succès est dévalorisant.

Jouer permet aussi à l'enfant de gérer sa frustration : celle de devoir attendre son tour, d'être malchanceux, de perdre aux dés..... Jouer lui permet d'intégrer l'existence de règles imposées par le jeu et de se rendre compte que ses parents sont soumis à ces mêmes règles.

Un plaisir avant tout

Cet apprentissage se fait d'autant plus facilement que la notion de plaisir est présente des deux côtés. Selon l'histoire personnelle de chacun, la manière de jouer, les choix des jeux diffèrent. En effet, certains adultes qui n'ont pas eu l'occasion d'éprouver le jeu de façon positive enfant auront d'autant plus de difficultés à s'y investir adulte. Et rentrer dans un jeu qui mette à mal sa capacité de jouer parce qu'il « faudrait » y jouer pourrait créer une tension négative, l'envie de jouer doit pouvoir être présente à l'instigation du jeu. Par ailleurs, il n'est pas toujours nécessaire de créer « un espace jeu », tout peut être propice au jeu et des petites séquences de jeu peuvent trouver place dans la vie quotidienne comme barboter dans l'évier, prendre le tram, cuisiner...

BOUGER C'EST GRANDIR DANS SA TÊTE



Développement de l'enfant : bouger pour bien grandir !

Votre enfant ne se tient jamais tranquille ? Réjouissez-vous ! Le mouvement est indispensable pour permettre le bon développement corporel et intellectuel d'un petit, quand l'urbanisation et les écrans transforment notre quotidien ! Explications de trois spécialistes (kinésithérapeute, psychomotricienne, ergothérapeute) interrogés par la rédaction du magazine *Pomme d'Api*, avec des exercices pratiques qui aideront votre diabolotin à se sentir bien dans son corps... de la tête aux pieds.

Pour grandir, un enfant a besoin de bouger !

"Des la naissance, et jusqu'à l'âge de 7 ans environ, explique la psychomotricienne Pascale Pavy, le corps est central dans le **développement de l'enfant**. Sa pensée se construit lorsqu'il a des actions corporelles". Pendant que l'enfant bouge, touche, ressent, expérimente, son cerveau accomplit son travail de connexion et de mémoire. Et il est soumis à rude épreuve ! Il doit sans cesse réévaluer ses connaissances : à peine a-t-il intégré qu'il est doté de deux bras que ceux-ci grandissent : il doit se faire à leur nouvelle taille. D'où la **maladresse**, si fréquente à cet âge-là !

Construire une tour de cubes, grimper à une structure de jeux extérieurs, c'est résoudre un problème : ce cube-ci est-il plus gros que celui-là ? Vaut-il mieux mettre ma jambe là, ou me retourner pour saisir cette corde-ci ? En cherchant ses propres solutions, en procédant par essais/erreurs, **l'enfant construit sa pensée**. Et contrairement à ce que l'on imagine souvent, il est extrêmement concentré lorsqu'il bouge. Le mouvement lui permet aussi d'**acquérir des repères dans l'espace** (dessus, dessous, entre, à côté), d'évaluer des distances, de **coordonner ses gestes et son regard**, autant de compétences qu'il faudra mobiliser pour **apprendre à écrire**, par exemple. Cela vaut pour tout type de gestes, même ceux qui nous semblent banals.

Des petits gestes essentiels pour développer ses compétences

Marion Ysebaert est ergothérapeute, et décrit son métier ainsi : "Il s'agit d'aider les enfants à être le plus autonome possible dans leur vie quotidienne et scolaire." Elle déplore que l'on valorise davantage les sollicitations cérébrales que gestuelles, alors que les secondes nourrissent l'intellect : "Bourner sa chemise, faire ses lacets, découper sa viande... Pour gagner du temps, les parents préfèrent les scratchs et les zips. En oubliant que ces petits gestes sont essentiels, y compris pour **développer des compétences plus scolaires**."

A bien y regarder, on se plaint surtout de "l'agitation" de nos enfants, lorsqu'elle n'est pas appropriée à la situation. La kinésithérapeute Isabelle Gambet-Drago constate que les enfants d'aujourd'hui s'agitent beaucoup à des moments où l'on voudrait qu'ils "se tiennent tranquilles" (à table, en classe...), mais bougent moins, dans l'ensemble, que les générations précédentes. **Les activités physiques**, autrefois, étaient plus incontournables : on allait à pied à l'école, alors qu'aujourd'hui, on saute d'une voiture à la salle de classe puis l'inverse, sans avoir marché. On courait, on grimpeait aux arbres, on faisait du vélo, on "se défoulait" dehors...

L'urbanisation des modes de vie, **l'apparition des écrans** "qui occupent les enfants", **l'accélération de la vie quotidienne**... ont un impact sur le mouvement physique. Par exemple, qui d'entre nous ne s'est pas agacé de l'attrait de son enfant pour le mobilier urbain ? Pas le temps d'attendre qu'il ait escaladé le banc, qu'elle ait marché tout le long du muret, qu'il ait lancé tous les cailloux... Pourtant, se hisser en haut du mur représente pour les enfants un apprentissage d'une grande complexité qui met en jeu la précision, l'équilibre, la victoire sur l'apprehension, **la confiance en soi**, la concentration... Des compétences et qualités toutes fondamentales pour "être bien dans ses baskets" à l'âge où l'enfant grandit un peu tous les jours, dans sa tête comme dans son corps !



Les écrans : une entrave au mouvement

Les trois professionnelles sollicitées pour ce dossier (kinésithérapeute, psychomotricienne et ergothérapeute) ont chacune spontanément parlé de **l'usage des écrans (tablettes, jeux vidéo)** et de l'inquiétude que ça leur procure. L'enfant a besoin d'éprouver son environnement avec son propre corps, rappelle Pascale Pavy. Si on réduit son environnement aux deux dimensions d'un écran – et l'appellation "3D" ou "tactile" a quelque chose de mensonger – qui lui procure beaucoup de plaisir, il développe la rapidité au détriment du corps, il est moins actif, **il a du mal à se concentrer et à accepter l'attente et l'effort**. Isabelle Gambet-Drago complète : "Aujourd'hui, les adultes portent peut-être moins d'attention au corps de l'enfant. On l'occupe devant un écran, quand autrefois on lui donnait un morceau de pâte à modeler. Les parents d'aujourd'hui ont appris avec le toucher mais ils fabriquent une génération sans toucher." Bref, entre écrans et mouvements, **il faut trouver un juste équilibre**.

Jeux et massages à faire ensemble pour être bien dans son corps de la tête aux pieds

Le jeu de la pizza

Pas d'idées pour masser ? Faites semblant de préparer une pizza : votre enfant est allongé sur le ventre (ou à genoux) et vous présente son dos (la pâte à pizza). Vous allez la pétrir, la malaxer... en commentant tous vos gestes : "J'étaie bien la pâte (vous appuyez avec vos pouces) et je vais jusqu'aux bords (vous débordez sur les flancs), puis j'ajoute la sauce tomate (vous variez les gestes et les ingrédients), les olives, pic pic, etc." Une fois que la pizza est cuite, il faut la couper (vous tracez des "parts" avec votre index). Puis vous inversez les rôles.

Les câlins enroulants

On prend l'enfant sur les genoux, ses épaules contre notre poitrine, sur un canapé, et on lui enseigne les genoux de nos bras, pour qu'il forme comme une boule, que l'on peut balancer d'avant en arrière. Le bassin est bien rétroversé, c'est-à-dire en arrière, et le **mouvement calme**. Même travail du dos allongé sur un tapis. L'enfant peut alors attraper ses pieds comme un bébé et rouler d'avant en arrière, ou d'un côté et de l'autre, en se massant le bas du dos. Si les parents s'y mettent aussi, c'est le fou rire assuré !



Massages et modelages

On peut déjà apprendre à l'enfant à **s'automasser** : d'abord les orteils, un par un, puis on monte, etc. jusqu'à la tête. On peut bien sûr aussi masser l'enfant, mais il peut lui aussi vous masser : "Quand l'enfant masse la main de l'autre, note Isabelle Gambet-Drago, il utilise sa propre main, et ça lui est bénéfique aussi." Les massages améliorent aussi **l'habileté de l'enfant**. Ses "maladresses" sont souvent dues au fait qu'il grandit plus vite qu'il n'intègre son schéma corporel.

Les super pouvoirs de la main

On peut avoir l'impression que le toucher s'en tient à la **surface des choses**. Est-ce bien vrai ? Pour le vérifier, faites ce jeu. Choisissez quelques objets divers : un fruit ou un gros légume type courge, un objet en bois... Les yeux bandés, faites toucher l'objet à votre enfant. Rien qu'en un contact, il pourra évaluer sa température et sa texture. S'il en suit les contours, cela l'informe sur sa forme et sa taille. S'il le souteève, il pourra dire si c'est lourd ou léger. Et s'il le presse, il vérifiera si c'est dur ou mou. Après ça, il paraît évident qu'une **tablette "tactile"** ne sollicite qu'une infime partie du toucher. Sans compter que le mouvement de l'index sur un écran est très minime par rapport à l'amplitude des bras humains.



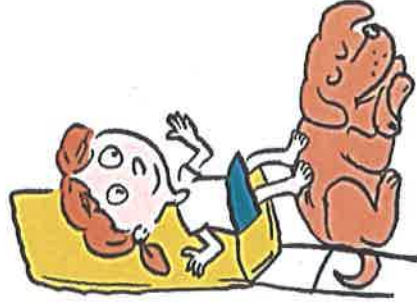
Dedans/dehors

On s'assoit ou on s'allonge. On reste silencieux un petit moment. Puis on raconte ce qui s'est passé, ce que l'on ressent. L'enfant va peut-être évoquer ce qui se passe à l'extérieur de lui (j'ai entendu un bruit, quelque chose me grattait...), ou à l'intérieur de lui ("mon ventre grossit puis il diminue", "j'ai froid", "j'ai pensé à..."). A nous de l'amener, grâce à nos questions, à **prendre conscience** d'autres choses. C'est un jeu que l'on peut faire à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur. En cette saison, on peut en particulier très facilement sentir que l'air que l'on inspire est froid, mais que lorsqu'on l'expire, il s'est réchauffé. Et si on s'allonge dans la neige, on sent dans son dos le froid du sol et sur son ventre la chaleur du corps. Il suffit d'y être attentif !



Conseil pratique : faites la chasse aux jambes pendantes !

Avez-vous déjà essayé de déjeuner assis sur un haut tabouret sans pouvoir poser vos pieds sur un barreau ? C'est extrêmement désagréable. Et c'est pourtant ce que l'on impose très souvent à nos enfants, à la maison et à l'école. Jambes pendantes, le bassin bascule vers l'avant, le dos se creuse, mettant le corps et le cerveau sous tension : ils vivent une inconsciente sensation de chute, comme si l'on n'était jamais pleinement en **sécurité**. Physiologiquement, le corps produit de l'adrénaline (l'hormone du stress). Alors que lorsque le bassin peut être rétroversé, c'est-à-dire en bascule arrière, l'ocytocine (hormone du bien-être) prend le dessus, et le **calme** vient. En pratique, on peut déjà s'assurer qu'à la maison, les enfants disposent de sièges adaptés à leur taille, qui leur permettent de poser leurs pieds.





Centre PMS libre d'Etterbeek, Place de l'Alma 3 bis 9, 1200 Bruxelles

www.pmsul.be