



PARENTS

premiers éducateurs

CENTRE FORA



Votre portail de la littérature familiale!

www.coindelafamille.ca

VOLUME 13, AUTOMNE 2008

Des idées pour stimuler le bébé de 0 à 3 ans

Pour être content, l'enfant a besoin avant tout de nourriture, de repos, de sécurité et de liens affectifs. Le parent pose instinctivement des gestes pour soigner et protéger son enfant. Un signe affectif, une parole douce, une berceuse, des chatouilles, tous ces gestes créent des liens. Cependant, pour stimuler votre tout-petit, il faut poser des gestes plus réfléchis.

Émerveillé par ses cinq sens, votre enfant veut prendre contact avec son environnement. Au début, il a besoin d'un matériel adapté pour se mouvoir. En lui fournissant des jouets rigolos et colorés, vous participez à son épanouissement. Les objets devraient être facilement maniables. Un peu plus tard, les jeux de balle amusent bébé tout en améliorant sa dextérité.

Les assemblages et les casse-tête améliorent son raisonnement. La lecture est une excellente activité à faire avec bébé. Ensuite, laissez traîner les livres cartonnés pour que votre enfant les découvre à sa façon.



Les chansons et les comptines avec mots répétés encouragent la communication verbale. Les gazouillis deviendront rapidement des mots et des phrases. Parlez continuellement à bébé lors d'une activité. Cela lui apprend la musique de sa langue et lui fournit le vocabulaire dont il aura besoin pour s'exprimer. N'oubliez pas cependant que chaque enfant avance à son propre rythme.

Si vous êtes à court d'idées, vous pouvez échanger vos idées d'activités avec d'autres parents. Notez vos trucs, vos jeux ou vos chansons sur une petite carte et échangez cette carte avec un autre parent. Vous trouverez aussi plein de livres sur des activités à faire avec votre enfant.

Ressources complémentaires



Bébé malin, 16,95 \$



Collection *Bébés contents*,
de 0 à 12 mois, de 12 à 24 mois,
de 24 à 36 mois,
Prix unitaire : 12,95 \$

Bébé joue et apprend — 160 jeux et activités pour les bébés de 0 à 3 ans, 19,95 \$

Jeux pour bébé et tout-petit : Guide complet,
24,95 \$

Petits trucs pour apprendre à se moucher, à se laver les mains et à tousser

Dès deux ans, l'enfant peut apprendre à se moucher. Cela lui permettra de lutter contre les microbes de l'hiver et éviter les otites.

Voici quelques petits jeux efficaces pour aider votre enfant à souffler par le nez plutôt que par la bouche. Les intervenants en garderie et les enseignants vous seront reconnaissants d'avoir appris à votre enfant les techniques de ce soin personnel.

Faire des dessins dans le miroir

Placez l'enfant devant un miroir. Demandez-lui d'expulser de l'air par le nez en lui cachant la bouche. Il prendra conscience que de l'air peut sortir par son nez. Faites un dessin avec ses doigts dans la buée sur le miroir. Ce jeu amusant lui apprend à contrôler son souffle par le nez. Bouchez ensuite une narine pour faire de la buée avec l'autre narine seulement. Avec un mouchoir, jouez à attraper l'air qu'il souffle et, le cas échéant, les écoulements. Riez ensemble et félicitez-le pour encourager le succès.

Prenez l'habitude de jeter les papiers mouchoirs dans la poubelle après leur utilisation. Lavez les mains de bébé et les vôtres ainsi que les surfaces utilisées après ces jeux et après vous être mouché. Bébé apprendra par l'exemple.

Pas de mouchoir de papier disponible? Les experts recommandent d'éternuer ou de tousser sur le haut de sa manche ou près de l'épaule plutôt que dans la main pour éviter de contaminer les objets touchés.

Mains propres : techniques eau et savon

1. Frictionnez les mains, les ongles et les poignets, pendant au moins 10 à 15 secondes à l'eau et au savon. La friction est aussi importante que la technique. Faites compter l'enfant; nommez ses doigts ou chantez-lui une petite chanson pour faire prolonger le lavage et transmettre de bonnes habitudes.
2. Rincez les mains à l'eau claire et séchez-les bien à l'aide d'une serviette propre ou à usage unique.



Imiter le cochon

Froncez le nez et soufflez l'air du nez. Bébé vous trouvera drôle et voudra vous imiter. Il pourra ensuite cacher son petit nez de cochon dans un mouchoir et souffler bien fort.

Imiter la vache ou le taureau

Pointez les index de chaque côté de votre tête et soufflez très fort avec votre nez. Bébé prend son tour à faire le taureau. Quand il a compris l'idée, montrez l'exemple en vous mouchant devant lui.

Vous pouvez aussi faire déplacer une plume sur une table avec le souffle du nez en gardant la bouche fermée.



Le processus du raisonnement

Il arrive souvent aux enfants d'avoir à faire un projet de recherche scolaire et de ne pas savoir par où commencer. L'enfant se décourage devant ce qui lui semble un énorme défi. Il sollicite l'aide de son parent. Offrez-lui l'occasion de développer ses capacités de raisonnement. Cela pourra lui être utile dans d'autres situations problématiques.

Définir le problème

Invitez l'enfant

- à verbaliser les attentes du projet assigné par son enseignant.
- à clarifier le but de la recherche.
- à choisir le sujet à partir de ses intérêts si le choix existe.
- à noter ce qu'il connaît déjà du sujet.
- à noter les questions qu'il se pose.

Dessiner le problème

Vous pouvez aussi encourager votre enfant à dessiner son problème. Ceci peut l'aider à le voir autrement et à structurer sa pensée. Sur papier, on insère dans une bulle le sujet principal. Ensuite, on relie autour de la bulle les idées et les sous-idées connues qui s'y rapportent. Puis, on demande à l'enfant de classer ses informations pour regrouper ensemble ce qui se ressemble et d'ajouter des titres. Cette opération de classement est nécessaire au raisonnement.

Déterminer ce qui manque

La prochaine étape c'est de savoir ce qui manque pour avoir un bon portrait du sujet. Ces questions peuvent varier. Par exemple : De quoi est-il fait? D'où vient-il? Qui l'a découvert? Ce genre de questions oriente l'enfant vers les recherches qui restent à faire : l'enfant peut se rendre à la bibliothèque, visiter des sites Internet fiables ou consulter des personnes expertes dans le domaine concerné.

Décider de la présentation

Une fois les réponses trouvées, il faut décider de la façon dont on présentera l'information.

L'enfant va vite se rendre compte qu'il a appris une démarche transférable à d'autres situations.

Revoir le processus

- définir le problème
- écrire tout ce qui est connu et le classer
- écrire ce qui n'est pas connu
- identifier les outils pour trouver ses réponses
- évaluer : la recherche est-elle complète? Est-ce qu'on a répondu à toutes les questions?



Ressources complémentaires



*J'apprends à penser,
je réussis mieux,*
Collection Unvers parents
24,95 \$

Aide aux devoirs et @ la recherche, Chantal Ledoux,
www.devoisetrecherches.com

Le savoir-vivre, une responsabilité parentale

Dès le plus jeune âge, le parent montre à son enfant les comportements à favoriser et interdit ceux qui peuvent blesser. De cette façon, l'enfant apprend à se comporter convenablement dans différentes situations. Voici quelques exemples de comportements à privilégier.

Une formule de reconnaissance comme « **merci** » est toujours de mise. Certaines formules peuvent adoucir une demande, telles que « **s'il vous plaît** ». Les enfants devraient apprendre ces formules dès le plus jeune âge. Répondre correctement aux invitations, envoyer une note pour remercier quelqu'un d'un cadeau reçu, apporter un petit cadeau d'appréciation quand on est invité chez quelqu'un, voilà d'importants gestes de délicatesse.

La **retenue** est de mise en public : couvrir sa bouche en bâillant, en toussant, ou en éternuant; retenir son rot; se moucher discrètement dans un mouchoir.

La **punctualité** démontre un respect pour le temps des autres. Il est même recommandé d'arriver cinq à dix minutes plus tôt pour un rendez-vous. Par exemple, arriver tôt à l'arrêt d'autobus ou pour des leçons de karaté. L'enfant ne se sentira pas pressé.

L'utilisation du **téléphone** doit se faire en respectant l'horaire du destinataire. De plus, le téléphone cellulaire ne doit pas avoir la priorité sur la personne présente. Il faut éviter de l'utiliser au volant ou durant des spectacles.

Dans les **transports en commun et les ascenseurs**, on ne doit pas fixer les gens du regard. Il faut laisser les gens passer, tenir la porte et offrir son siège aux personnes âgées, aux femmes enceintes, aux personnes accompagnées de jeunes enfants et aux personnes à mobilité réduite.



N'oubliez pas : l'enfant apprend en observant.

Ressources complémentaires



Apprends les bonnes manières avec Charles, Jeunes enfants, 7,95 \$



Guide des bonnes manières (Le) 3^e éd., Ado/adultes, 19,95 \$

Léon et les bonnes manières T2, Enfants et adolescents, 8,98 \$

On n'est pas des animaux! Un livre pour apprendre à bien vivre ensemble, 4 à 9 ans, 16,50 \$

Politesse, ça sert à quoi? (La) (Ça sert à quoi), Tout-petits, 7,95 \$

Pour bien vivre... il faut du savoir-vivre, Adultes, 19,95 \$

Discipline parentale

Discipliner un enfant est une tâche difficile, mais indispensable, du rôle parental. La discipline aide l'enfant à s'épanouir. La structure, la routine et les limites imposées rassurent l'enfant sur le plan émotif, le sécurisent et le rendent heureux. Utilisée correctement, la discipline réduit le stress et favorise une relation familiale gratifiante. Une discipline efficace fonctionne si vous avez acquis le respect de votre enfant. Enseignez-lui à suivre vos instructions volontairement.

Technique de discipline du parent

- Avertissez : «Ton comportement est inapproprié. Je m'attends à ce que tu...»
- Attendez : «Je te donne X minutes pour...» (choisissez un temps limite raisonnable selon l'âge et la personnalité; respectez votre limite pour permettre la réflexion)
- Agissez : «La conséquence d'avoir choisi de ne pas écouter est...» ou «Merci d'avoir bien réfléchi»

Conséquences à privilégier

- Courtes et à point
- Adaptées à l'âge et à la personnalité; elles peuvent varier pour maintenir l'efficacité

Attitude du parent

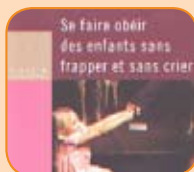
- Soyez constant et juste. Ne minimisez pas les comportements déplaisants. L'enfant qui s'attend à une conséquence suite à une réprimande cherchera moins à pousser les limites.
- Démontrez des émotions convenables. L'enfant veut naturellement plaire à ses parents. Par contre, il doit voir votre déception, mais pas vos débordements.
- Soyez clair et précis dans vos explications. L'enfant a le droit de savoir pourquoi un comportement différent est exigé. C'est un signe de respect qu'il comprendra plus tard.



Il deviendra persuadé que vous lui demandez des choses parce que vous souhaitez son bien-être et non parce que vous voulez être autoritaire.

- Anticipez les besoins de base (faim, fatigue, peur, etc.). Répondez-y rapidement pour prévenir les comportements difficiles. Soyez attentif aux intérêts et aux changements que vit l'enfant et adaptez vos attentes.
- Louez l'enfant, et remerciez-le s'il choisit de se conformer et s'il réussit à réfléchir et à prendre de bonnes décisions tout seul.

Ressources complémentaires



Se faire obéir des enfants sans frapper et sans crier, 22,95 \$



Violence entre enfants : casse-tête pour les parents, 21,95 \$



Agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans (L'), 14,95 \$

Activité

Mettez les techniques en pratique pour une semaine. Dans un journal, inscrivez vos sentiments, ceux de vos enfants, l'ambiance dans la famille ou toutes autres observations pour vous encourager à maintenir une discipline aimante, mais ferme. Adaptez vos réactions si nécessaire.

Préparez votre famille pour les situations d'urgence

Les parents sont les premiers responsables de la sécurité de leur famille. Il vous est donc recommandé de vous préparer pour minimiser les risques à la santé, les dégâts et les inconforts lors d'une situation urgente.

Vous devez être renseigné et prêt à agir rapidement selon la circonstance.

- 1) Sachez quels sont les plus grands risques pour votre région.
- 2) Sachez comment agir avant, pendant et après une urgence. Pensez à vous protéger en premier et voyez à la sécurité des personnes les plus vulnérables.
- 3) Préparez vos plans d'urgence pour différentes circonstances et imprimez-les pour une référence rapide.
- 4) Préparez votre trousse d'urgence générale ou achetez-en une et assurez-vous de pouvoir y accéder facilement. Remplacez les objets périssables chaque année. Soyez prêt à adapter rapidement votre trousse pour différentes circonstances : panne de courant, évacuation, etc. Regroupez tout dans un bac hermétique. Pour l'évacuation, il est bon de vous munir d'une valise à roulettes ou d'un sac à dos. Ceci facilite le transport des aliments, de l'eau et des vêtements de rechange ainsi que des

documents importants et des médicaments pour chacun des membres de votre famille. Il est recommandé de pouvoir subvenir à vos propres besoins pour une période d'au moins 72 heures.

- 5) Enseignez à vos enfants comment ils doivent participer à leur sécurité et à celle des autres. Sollicitez leur participation dans la préparation de votre trousse d'urgence. Ils comprendront mieux à quoi servent les objets et quelles précautions il faut prendre. Ils se sentiront plus en sécurité s'ils savent que vous prendrez la situation en main et que vous êtes déjà prêt.

Ressources complémentaires



Guide pratique des urgences familiales, 19,95 \$

- Préparez-vous au www.preparez-vous.ca
- Brochure de conseils pratiques de la Croix-Rouge canadienne au www.croixrouge.ca/cmslib/general/preparer.pdf
- Trousse d'urgence et de survie en vente dans la section Préparation aux catastrophes de la Croix-Rouge canadienne



Activité

Dressez une liste des objets que vous avez déjà et de ceux à acheter pour préparer votre trousse d'urgence.

Le coin de la famille

Votre portail de la littératie familiale

Coin des enfants
Coin des parents
Coin des intervenants

Ce service en ligne se veut un appui aux familles, ainsi qu'aux intervenants qui œuvrent dans le domaine de la littératie familiale.

Vous trouverez des renseignements utiles sur les services et les ressources disponibles au Canada français.



CENTRE FORA

Commandes :

1•888•814•4422 ou 1•705•524•3672
poste 232

lianer@centrefora.on.ca

Télécopieur : 705•524•8535

www.centrefora.on.ca

432, avenue Westmount, unité H
Sudbury (Ontario) P3A 5Z8

Les prix des ressources citées dans ce volume sont sujets à changement sans préavis.

Canada 

Ce projet est financé par le Gouvernement du Canada par le Programme d'apprentissage, d'alphabétisation et d'acquisition des compétences essentielles pour les adultes.

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

ISSN-1703-7484

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans *Parents*, premiers éducateurs pour fins éducatives à condition de faire mention de la source.

www.coindelafamille.ca