

# Développement de l'enfant en période de corona virus: utilisez les moyens du bord

Les premières années de la vie de tous les enfants sont critiques pour leur développement. Les expériences et les découvertes vécues par les enfants au cours de ces années façonnent les adultes qu'ils deviendront. Même si l'isolement à l'époque du corona semble nous donner moins d'opportunités de les mettre en situation de poursuivre leur développement, notre environnement propose des ressources intarissables d'idées qui nous permettent de faire beaucoup pour eux.



## Motricité fine: améliorer l'habileté des mains

L'une de nos aptitudes les plus importantes est la capacité d'utiliser nos mains pour les diverses activités de la vie quotidienne. Cette capacité accompagne le bébé depuis les premiers mois de sa vie et tout au long de son développement pendant l'enfance et elle s'améliore encore avec le temps.

Nos bébés découvrent leurs mains dès les premiers mois de la vie – ils les regardent et commencent à les tendre vers les objets qui sont devant eux. Pour aider votre enfant à développer ses capacités motrices, déposez des objets divers près de lui et laissez-le s'essayer à les prendre en main et à les tenir. Commencez par des objets relativement gros, qu'il lui sera plus facile de saisir. En général, il préférera bien sûr des objets de couleur ou ceux qui émettent des sons...

**Vers l'âge d'un an** vous pouvez placer la barre plus haut en lui proposant des objets plus petits (mais pas trop petits, pour qu'il ne les avale pas ou ne les mette pas dans son nez!). C'est aussi le stade où il est bon de le laisser faire l'expérience de manger seul (il est permis et souhaitable de manger avec les mains...) et de saisir des aliments de textures diverses et coupés en morceaux de tailles différentes.

Variez les activités et faites-lui découvrir toutes sortes de textures, dures molles, douces, rugueuses. Il peut dessiner avec des feutres, des crayons, des pastels, utiliser des autocollants, de la pâte à modeler... Toutes ces textures activent des muscles différents dans les mains et enseignent aux tout-petits des mouvements et des modèles de préhension divers. Ils se saliront souvent, en mangeant et en dessinant...c'est un stade de développement très important, même s'il provoque du désordre...

**A des âges un peu plus avancés**, faites découvrir à vos enfants les puzzles, les dessins avec des matériaux divers, l'enfilage des perles... Tout ce que vous avez à la maison peut servir à développer les aptitudes à acquérir et vous n'êtes pas du tout obligés d'acheter des jouets onéreux: mettre des petits pois ou des grains de riz dans une boîte est par exemple un excellent exercice. Vous pouvez de temps en temps confronter l'enfant à des activités et des jeux nouveaux qui vous semblent d'un niveau trop élevé pour lui, la difficulté et la frustration de ne pas réussir immédiatement font partie du développement et aident les enfants à grandir. Si vous le soutenez à ces moments, la frustration deviendra un apprentissage et une expérience positive.

Lorsque vous aidez vos enfants à développer cette capacité de préhension d'objets jusqu'à ce qu'ils maîtrisent chaque stade, ils l'utiliseront de plus en plus souvent dans leurs activités et tâches quotidiennes: ils mangeront seuls, avec les mains, puis plus tard avec des couverts, ils s'habilleront et se laveront seuls dans quelques années, ils dessineront, apprendront à écrire...

C'est en s'exerçant aux activités journalières que les enfants apprennent le mieux. Si tout en les accompagnant vous les laissez essayer de faire les choses par eux-mêmes - cuisiner ou faire des réparations avec vous, jouer à des jeux de construction - vous verrez à quel point tout cela contribue à leur développement, leurs compétences et leur confiance en eux.

## Aller et venir

Utiliser les muscles et se déplacer d'un endroit à l'autre font partie des capacités les plus importantes et elles se développent également pendant les premières années de la vie.

Ce processus apparaît par étapes selon un ordre identique chez tous les bébés mais **chaque enfant y parvient à son rythme**, et en général il n'y a pas à s'inquiéter du temps d'évolution de chacun.

Pour aider votre bébé à progresser et à se développer, il est bon de lui donner des stimuli adaptés et de lui permettre des expériences variées du mouvement et de l'espace. Tout cela passe par le jeu, qui est le moyen le plus motivant et le plus plaisant, pour les enfants et nous-mêmes, de faire travailler les muscles, de s'exercer, de faire l'expérience de nouveaux mouvements et de progresser.

Dès les premiers jours de la vie, **il est important de faire découvrir à l'enfant des positions diverses**: allongez-le sur le ventre ou sur le dos, mettez-le sur votre épaule ou couchez-le sur vous, ventre contre ventre. Vous pourrez le poser sur diverses surfaces - matelas fin, tapis, couverture - pour qu'il sente la différence de texture. Chaque position est une occasion pour lui de découvrir le monde sous un autre angle de vision et lui permet de bouger les jambes et les bras de façon différente.

Chaque activité contribue à leur capacité future de se déplacer et de bouger.

Comme nous, les adultes, les bébés ont besoin de motivation et de récompenses. C'est pourquoi même lorsque vous couchez le bébé sur le ventre, sur un tapis mais aussi sur vous, vous placerez face à lui un objet qui l'intéresse, pour que lever la tête "vaille le coup". Cependant, **la chose la plus intéressante pour lui...c'est nous, ses parents!** Votre sourire, une chanson, un câlin et des mots doux lui donneront l'envie de faire cet effort.

Quand le bébé est sur le point de savoir se retourner ou ramper, vous placerez les jouets qui l'intéressent un peu au-delà de leur portée, à droite, à gauche, et devant lui. Sa volonté d'obtenir ce qu'il veut, d'écouter le son de la boîte à musique ou d'entendre nos réactions enthousiastes l'aideront à répéter ses essais pour bouger et atteindre l'objet.

Vous pouvez utiliser tout ce que vous avez à la maison pour attirer son attention. Le bruit de la vaisselle, des marmites et des poêles, le son d'un hochet improvisé avec du riz ou des lentilles placées dans une petite boîte bien fermée, des livres pleins de couleur ouverts près de lui seront autant de merveilleux moyens de le motiver à bouger et de développer ses muscles – le plus important étant d'être près de lui pendant cette activité, par la parole, le chant, le mouvement et le sourire.

**Quand les enfants grandissent et marchent, vous pourrez jouer avec eux tout en les aidant à améliorer leur motricité.** Créez un "parcours du combattant" avec des coussins, ou des tunnels avec des cartons et des chaises où vous ramperez avec lui, montez et descendez les escaliers, grimpez sur des chaises hautes, sautez comme des grenouilles, marchez comme des éléphants...laissez votre créativité se manifester.

N'oubliez pas de l'encourager, avec un mot gentil, un sourire, une voix enthousiaste et un bisou. Il n'y a pas de meilleure motivation!