

Ève Ménard

DÉFIS RIGOLOS ET ASTUCES DE PRO



Petits jeux pour apprendre au quotidien,
pour les enfants de **4 à 6 ans**

DÉFIS RIGOLOS ET ASTUCES DE PRO

Édition: Émilie Mongrain
Design graphique: François Daxhelet
Traitement des images: Johanne Lemay
Révision: Sabine Cerboni
Correction: Anne-Marie Théorêt et Céline Vangheluwe
Photographe: Mathieu Dupuis

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d’impôt pour l’édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L’Éditeur bénéficie du soutien de la Société de dévelop-
pement des entreprises culturelles du Québec pour son
programme d’édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l’aide
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l’aide financière du gouvernement
du Canada par l’entremise du Fonds du livre du Canada
pour nos activités d’édition.

01-15

© 2015, Les Éditions de l’Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4058-0

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messengeries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Ève Ménard

DÉFIS RIGOLOS ET ASTUCES DE PRO

Petits jeux pour apprendre au quotidien,
pour les enfants de **4 à 6 ans**



Une compagnie de Quebecor Media

*À la pureté de l'enfance.
À ma fille, ma lumière,
Zoélie...*

Introduction

Comment aider un enfant à établir et à maintenir des relations harmonieuses avec son entourage? Comment l'outiller pour affronter les conflits et les taquineries, tout en demeurant respectueux? Comment l'épauler dans son cheminement scolaire? Comment stimuler ses facultés physiques afin qu'il se développe le mieux possible? Comment s'assurer qu'il ait une bonne estime de lui sans toutefois le gâter au point qu'il en devienne désagréable? Comment l'accompagner au quotidien sans trop le couvrir?

Dès la naissance de mes enfants, j'ai cru que, lorsqu'ils grandiraient, mes inquiétudes de mère diminueraient d'elles-mêmes. Je croyais qu'avec l'expérience je deviendrais une mère zen et imperturbable qui saurait éduquer ses enfants avec autant d'aisance que d'assurance. Oh! Quelle illusion! J'ai vite compris que, malgré la confiance que je ressentais au fil du temps, j'avais toujours des moments de doute et des remises en question fréquentes. Mes questionnements ne touchaient plus uniquement la routine de vie et l'alimentation de mes enfants. Au fil de leur développement, je devais toujours creuser de plus en plus loin pour trouver les bons moyens de les accompagner pour braver les nouveaux défis qui survenaient. Je devais dorénavant les amener à réfléchir sur leurs actions, leurs relations interpersonnelles, leur influence sur les autres, sur leur routine à l'école, leur capacité à analyser des situations conflictuelles, sur la manière de verbaliser leurs émotions, etc. Ouf! J'entrais dans une toute autre étape: je prenais conscience que je devais amener mes enfants à évaluer leur attitude et l'effet qu'elle pourrait avoir sur les autres. Autrement dit, je devais les éclairer sur leur rôle dans la société. Car, même en tant qu'enfants, ils ont un rôle à jouer. Ils ont aussi des comportements à adopter et des règles à respecter, et cela ne concernait plus uniquement notre nid familial.

J'ai donc relevé mes manches et j'ai utilisé mon expertise d'éducatrice spécialisée afin d'inventer des activités qui permettraient

à mes enfants de s'épanouir au sein de la société. J'ai toujours eu la conviction profonde que, si tous les enfants avaient une éducation basée sur le respect, le monde tournerait plus rond, les gens souffriraient moins, les conflits interculturels se régleraient avec les mots et non avec la violence. Évidemment, vu sous cet angle, la responsabilité d'éduquer mes enfants pourrait sembler lourde et la pression qui en découle insoutenable. Eh bien non, au contraire. En concevant des activités et en les utilisant au quotidien au sein de notre famille, je me suis sentie proactive et, en restant constamment dans l'action, bien mieux outillée.

Grâce à ces activités, j'ai réussi à aider mes enfants à mieux gérer leur colère, à avoir davantage confiance en eux, à exprimer leurs besoins et, de façon plus générale, à renforcer les bases de leur éducation en ne relâchant jamais l'encadrement. Pourquoi? Eh bien, tout simplement parce qu'une maison sans fondations solides s'effondre lors des intempéries. Les valeurs que je tentais de leur inculquer depuis leur plus jeune âge devaient donc être renforcées au même rythme que leur évolution. Ce n'est pas parce qu'ils grandissaient et comprenaient mieux ce que je leur disais qu'ils devaient être laissés à eux-mêmes. Au contraire. Bien au contraire!

L'idée d'écrire une suite à *Dodo, petit pot et astuces de pro* allait donc de soi. D'un côté, je souhaitais continuer de partager mes petits trucs et, de l'autre, les parents que je conseillais en redemandaient, et les résultats des activités que je leur proposais étaient concluants.

Bien entendu, et comme je le répète souvent, ces activités ne sont pas des recettes miracles qui régleront tous vos problèmes comme par enchantement. Par contre, elles sont une invitation à vous arrêter quelques minutes pour réfléchir à un plan d'action plutôt que de réagir sous le coup de l'émotion lorsqu'une situation déplaisante vous déstabilise. En adoptant une attitude d'ouverture, vous améliorerez nécessairement la relation qui vous lie à votre enfant, parce qu'il se sent compris et accepté plutôt que jugé. De cette ouverture naît alors la communication sans barrière et, plus tard, cette complicité ouvrira la porte aux confidences de l'enfant devenu adolescent, puis sera au cœur des moments magiques entre adultes...





LE DÉVELOPPEMENT GÉNÉRAL DE L'ENFANT DE 4 À 6 ANS

D'abord, il est important de savoir que les informations qui suivent ne sont pas des règles absolues. Chaque enfant est différent et se développe donc à son rythme. Certains ont plus de facilité sur le plan physique, d'autres sur le plan social. Un enfant plus timide deviendra peut-être un grand orateur justement pour contrer cette timidité. Ou encore, un enfant davantage actif apprendra peut-être à canaliser son énergie et sera d'un calme désarmant devant des situations d'urgence. Peu importe les forces et les points à travailler, chaque enfant trouvera sa voie s'il est bien accompagné dans son développement et orienté vers ce dont il a besoin afin d'évoluer un peu plus tous les jours.

À la suite des multiples changements qui s'opèrent chez l'enfant de 4 à 6 ans, il est normal de se poser des questions et d'avoir des inquiétudes. La pression est d'autant plus forte quand on sait que l'enfant, à cet âge, commence à forger sa personnalité d'adulte. Où en est-il dans son développement? Il n'est plus un bambin, mais n'est pas un «grand» non plus. Alors qui est-il? Que veut-il? Que peut-il apprendre? Que peut-on exiger de lui? De 4 à 6 ans, le temps où les adultes décidaient tout pour l'enfant est fini, mais ce n'est pas non plus le moment pour lui de prendre des décisions seul. Alors, comment peut-on aider son enfant à cheminer vers les plus hauts sommets sans qu'il tombe et se rompe le cou?

Évidemment, il est difficile de comprendre un enfant, de prévoir certaines de ses réactions et d'y réagir efficacement si on ignore ce qu'il traverse au cours de son évolution.

La section suivante permettra de vous familiariser avec les compétences, les acquis, les apprentissages et les difficultés qui caractérisent le développement de l'enfant de 4 à 6 ans. Afin de faciliter la consultation de cette section, je l'ai divisée en cinq sous-sections qui représentent chacune un volet du développement de l'enfant : affectif, social, psychomoteur, intellectuel et moral.

LE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF

Le volet affectif du développement concerne tout ce qui est lié aux émotions (joie, excitation, colère, peur, détermination). C'est aussi le reflet de ce que l'enfant est, de sa personnalité, de ce qui guide ses actes de prime abord. Les émotions chez l'enfant prennent une place importante, voire envahissante, et déterminent toutes ses réactions. Comme il a encore de la difficulté à se maîtriser, il se laisse facilement envahir par ce qu'il ressent. Il a donc besoin qu'on lui apprenne à contrôler ses émotions, à les canaliser, à respecter ce qu'il vit sans éclabousser tout le monde au passage avec ses humeurs. Cette tâche n'est pas une mince affaire et elle exigera un savant mélange de patience, de compréhension et de fermeté!

À 4 ans

L'enfant de 4 ans est particulièrement centré sur lui-même, sur ses besoins et ses propres accomplissements. D'ailleurs, il est très volubile sur ses exploits et ne se gêne aucunement pour faire savoir à qui veut l'entendre qu'il est LE meilleur. Pour lui, pas question de faire d'erreur et de perdre. S'il le faut, il modifie les règlements d'un jeu pour les tourner à son avantage ou pleure lorsqu'il doit accepter l'inévitable: l'échec! Ses changements d'humeur sont plus fréquents que lorsqu'il avait 3 ans. S'il semblait s'être remis de sa crise du « non » (*le cap des 2 ans, le Terrible Two*), à 4 ans, il fait quelques pas en arrière. Il se remet à tester les limites, bien que de manière différente cette fois. Si deux ans auparavant il faisait une crise en hurlant, cette fois, il se rebiffe en ignorant les consignes, fait systématiquement le contraire de ce qu'on attend de lui ou hausse le ton devant les adultes. On parle ici du *cap des 4 ans*. Ne désespérez pas: l'enfant avec qui vous aviez l'impression d'avoir un contact simple et agréable n'est pas très loin. Il fait simplement un petit test pour s'assurer que les limites dressées jusqu'ici sont encore bien présentes et ainsi s'assurer du soutien affectif de son entourage pour ensuite faire un grand pas en avant!

De 5 à 6 ans

Durant cette période, l'enfant retrouve un équilibre intérieur qui lui permet d'être plus réceptif aux propositions et aux demandes, et moins réactif aux divergences d'opinions. Cette nouvelle ouverture lui permet de réfléchir de manière plus mature et de partager plus adéquatement et plus aisément ses idées. D'ailleurs, les conversations avec les « grands » deviennent un véritable plaisir pour lui. Il aime se sentir considéré dans les décisions et donner son opinion sur différents sujets. Il aime comprendre le monde, surtout celui des adultes. C'est le moment idéal pour favoriser son implication dans les conversations afin d'exercer sa capacité de jugement et renforcer les valeurs que vous tentez de lui inculquer. De plus, il aime aider les autres, rendre des services et prendre quelques responsabilités, alors profitez-en ! Si votre enfant est devenu un grand frère ou une grande sœur dans les derniers mois, c'est l'occasion de lui donner une petite responsabilité envers le bébé (choisir ses vêtements, lui donner une cuillerée de purée, apporter son biberon, etc.). Cela favorisera le lien fraternel et renforcera son sentiment d'occuper une place importante dans la famille. Importance qu'il aura peut-être sentie décliner depuis que vous prenez soin d'un autre enfant.

LE DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Le volet social du développement touche toutes les relations que l'enfant établit avec les autres. Il est question, entre autres, de sa capacité à comprendre les règles explicites et implicites de la vie en société, de sa réaction devant l'autorité, de sa capacité à communiquer avec ses pairs, etc. Cet aspect du développement est d'autant plus important que les apprentissages que l'enfant fait de l'âge de 2 à 6 ans seront déterminants dans la façon dont il se comportera en tant qu'adulte. À ce stade, l'enfant est comme une éponge et enregistre tout comportement accepté ou réprimandé par ses parents comme une ligne de conduite à suivre pour l'avenir. Attention ! Cela ne veut pas dire qu'au-delà de l'âge de 6 ans tout est terminé et qu'il n'est plus possible de modifier un comportement inadéquat. Par contre, tout changement de comportement sera plus difficile à opérer après avoir été ancré dans sa *mémoire sociale*, donc après ses 6 ans.

À 4 ans

16)

L'enfant de 4 ans aime de plus en plus le contact avec ses pairs, surtout ceux du même sexe que lui. Il invente des jeux de rôles qui comportent des scénarios rocambolesques dont les histoires sont de plus en plus étoffées et représentatives de la réalité. Le contact avec les autres lui procure beaucoup de joie, mais il demeure que les conflits surviennent fréquemment. À cet âge, l'enfant a donc besoin plus que jamais qu'on le raisonne et lui explique les règles sociales. Celles-ci sont complexes à respecter, car elles lui demandent de contrôler ses émotions, ce qui peut s'avérer frustrant. Pourquoi ne peut-il pas taper un camarade qui lui a pris son beau camion vert ? Pourquoi faut-il absolument partager son jouet alors qu'il n'en a pas envie ? Afin de se sécuriser face à la confusion qu'entraîne parfois l'assimilation de ces règles, des différences et des intérêts de chacun, l'enfant a tendance à rester étroitement lié à sa famille. Il souhaite faire des activités avec les membres de son clan, être en contact avec eux. Cette

microsociété, dont il connaît très bien les membres et de mieux en mieux les limites, l'aide à intégrer progressivement les comportements à adopter en dehors du cocon familial.

À 4 ans et demi

À ce stade, l'enfant a besoin de sa famille et recherche sa compagnie. Il s'ouvre toutefois davantage à la vie de groupe, surtout ceux formés de deux ou trois enfants. De cette manière, il s'assure de ne pas devoir composer avec trop d'informations qui lui parviendraient simultanément, et de pouvoir interagir avec autrui sans être enseveli sous les réactions imprévues d'un trop grand nombre d'enfants. Fait aussi intéressant, il est de plus en plus attentionné vis-à-vis des plus petits. Comme il connaît mieux les dangers qui l'entourent, il lui arrive de prendre soin d'un plus jeune en prévenant un adulte, par exemple, lorsque l'autre enfant s'est placé dans une situation périlleuse. Il aime se sentir grand, et aider les bébés lui donne ce sentiment d'importance.

De 5 à 6 ans

À cet âge, l'enfant saisit beaucoup mieux les règles sociales et il accepte avec plus d'ouverture les opinions divergentes de la sienne. Cela facilite beaucoup sa socialisation et diminue le nombre de vos interventions auprès de lui (ouf!). Ses jeux se diversifient aussi : des jeux de rôles, il passe aux jeux d'équipe (ballon-chasseur, football, course, etc.) et, comme il accepte davantage la défaite, ces jeux l'amuse. Il commence à se détacher de sa famille, mais il y revient avec bonheur, surtout après avoir joué des heures avec ses amis. Il a d'ailleurs maintenant clairement des préférences en amitié. La plupart du temps, il choisira un enfant du même sexe que lui pour partager ses jeux. Il cherche ainsi à confirmer qui il est, à comprendre davantage à quel nouveau « clan » il appartient.

Autour de 5 ans, l'aspect social occupe une place centrale chez l'enfant. C'est en fait le centre de ses intérêts et donc une étape cruciale de son développement. Vous devez l'accompagner dans son choix d'amis, puisqu'il est important qu'il entretienne des liens qui reflètent les valeurs que vous inculquez au sein de votre famille. Si certains compagnons de votre enfant adoptent des comportements inadéquats, il faut malheureusement que vous vous attendiez à ce que votre enfant les reproduise, du moins en partie. Bien entendu, vous ne pouvez pas contrôler les enfants des autres ou dicter à leurs parents la marche à suivre. Par contre, vous pouvez outiller votre enfant afin qu'il adopte des comportements qui l'aideront à maintenir des relations saines et harmonieuses. Ne vous attendez pas à ce que cela se produise du jour au lendemain. Soyez par contre assuré qu'en le soutenant avec des explications, des rappels bienveillants et des activités ludiques d'apprentissage, vous parviendrez à lui donner les outils nécessaires à son bien-être et à son épanouissement social.

Un mot sur la résolution de conflits

Tout le monde attend impatiemment le moment où l'enfant sera en mesure de résoudre ses conflits de manière autonome. Par contre, de 4 à 6 ans, l'enfant n'est pas encore à cette étape dans son développement. Comme il a de la difficulté à comprendre l'espace-temps, qu'il ne saisit pas entièrement les règles implicites et explicites de la vie en société, et qu'il est davantage centré sur lui-même, il lui est impossible de retrouver la séquence chronologique d'un événement et de déceler des intentions objectives dans les actions des autres. Il aura plutôt tendance à raconter un événement selon l'intensité de ce qu'il a vécu et accusera presque assurément ses pairs d'avoir provoqué telle ou telle action dans le but de lui nuire. À ce stade, il est préférable de l'outiller pour l'aider à exprimer ses émotions de manière calme et précise. Ainsi, il saura mieux reconnaître ce qu'il ressent et comprendra davantage les événements qui ont provoqué ce qu'il a vécu ou ceux qui sont issus de ses actions. Ne vous en faites pas, vers l'âge de 7 ans, il sera en mesure d'être plus objectif

et d'apprendre une méthode de résolution de conflits. D'ici là, aidez-le à régler ses conflits ; il apprendra avec vous une façon de faire qui l'aidera par la suite.

Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur

LE TEMPS QUI FILE!

Minet d'amour, 5 ans et demi et des poussières, revient de jouer dehors, la casquette sur le côté et le visage barbouillé de boue.

— M'man, laisse tomber la collation. Je vais boire un jus de fruits dans la rue, devant la maison, avec mes amis. On a fait une super rampe pour nos vélos avec le grand frère de Noah. Est-ce qu'on a une ou deux planches de bois pour allonger le parcours? C'est pour faire des énormes sauts!

Battement de cils incontrôlable et traduction simultanée de mon cerveau de maman qui n'a pas vu son fils grandir :

— Laisse tomber le souper, m'man. Je vais au resto avec mes copains. On a fait des courses avec nos scooters tout l'après-midi. Ça ouvre l'appétit! Et t'aurais pas vu mes clés de voiture? Il faut vraiment que j'y aille, les gars m'attendent.

Je me suis précipitée sur lui pour le plaquer contre moi. Ouf! Il sentait encore le savon pour bébé, l'odeur douce du miel qu'il mangeait chaque matin sur ses rôties et il avait toujours son petit ventre de bébé rondet.

— Oui, oui, les planches sont dans la remise, lui ai-je répondu le trémolo dans la voix...

Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur

Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur - Le mot de l'auteur

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Le volet psychomoteur du développement touche l'aspect physique de l'enfant : ses facultés, comme la motricité et la latéralité (capacité à distinguer et à utiliser les côtés droit et gauche du corps), ses besoins (exercice, stimulation) et sa croissance. De 4 à 6 ans, l'enfant a un énorme besoin de se dépenser, d'explorer, de grimper et de découvrir. C'est d'ailleurs sa facilité à utiliser son corps qui l'aidera à s'émanciper, à aller voir plus loin ! Il est donc important de connaître les capacités de l'enfant afin de l'aider à cheminer vers de nouveaux horizons.

À 4 ans

La motricité globale

À ce stade, l'enfant devient une véritable boule d'énergie et il veut tout essayer ! Ainsi, il développe des facultés physiques qui faciliteront l'utilisation de son corps de manière plus structurée. Il sait mieux s'orienter dans l'espace et comprend des concepts tels que *en dessous, au-dessus, à côté, derrière, devant*, etc. Cela favorise certains apprentissages comme pédaler sur un tri-cycle ou un vélo à quatre roues, attraper des balles, descendre les marches en alternant les pieds, ou encore escalader les modules de jeux dans les parcs. Ces nouvelles habiletés réjouissent les parents, puisqu'elles permettent d'explorer d'autres champs d'intérêt avec l'enfant et resserrent les liens en faisant des activités diversifiées. Quoi de mieux qu'une balade à bicyclette pour s'amuser en famille et explorer le monde ? L'enfant de cet âge élargit les connaissances de son lieu de vie. Il connaît maintenant très bien la maison et le jardin, de même que le chemin pour se rendre chez un voisin ou encore au parc. C'est d'ailleurs pourquoi, dès cet âge, il est essentiel de lui enseigner les règles de sécurité à adopter lors de promenades extérieures (regarder des deux côtés de la rue avant de traverser, marcher sur les trottoirs, décoder les feux de circulation, etc.).

La motricité fine

Depuis qu'il est tout petit, votre enfant développe sa capacité à manipuler de menus objets en prenant une céréale entre son pouce et l'index, par exemple, ou encore en positionnant un morceau de casse-tête au bon endroit. Cet apprentissage de la motricité, dite fine, peut paraître anodin aux yeux des adultes, mais, en vérité, il sera essentiel aux apprentissages scolaires de l'enfant. À 4 ans, vous remarquerez que votre enfant tient de mieux en mieux un crayon entre ses doigts. Il fait d'ailleurs de belles œuvres d'art remplies de couleurs et dessine des personnages ayant souvent un corps et une tête ronde, des lignes droites en guise de bras et de jambes. Il peut aussi attacher lui-même les boutons de ses vêtements, ce qui le rend plus autonome (merci pour les matins pressés!). L'exécution de certaines tâches sollicitant la motricité fine peut être encore lente et maladroite. Il faut donc rester patient et permettre à l'enfant de s'améliorer à un rythme qui lui convient. Souvenez-vous que plus il se sentira pressé par le temps, plus ses mouvements seront gauches et désordonnés.

À 4 ans et demi

La motricité globale

La distinction qui existe entre un enfant de 4 ans et un enfant de 4 ans et demi n'est pas uniquement que ce dernier souhaite plus que tout avoir ses oh-combien-plus-honorables 5 ans! Elle existe aussi dans certains aspects du développement psychomoteur. Effectivement, en six mois l'enfant évolue très rapidement et passera, par exemple, du tricycle au vélo à quatre roues en quelques semaines, et même parfois au vélo à deux roues! À cet âge, il a toujours un grand besoin de s'émanciper, de courir dans de grands espaces, d'explorer la nature et de découvrir de nouvelles choses. Cet aspect de son développement peut être étourdissant par moments, mais il faut garder en tête que tous les apprentissages de l'enfant seront utiles à son autonomie. Un jour, il dépendra moins de vous grâce à cette grande curiosité.