



Dans ce numéro

Bon coup!

La rentrée

Les angoisses de la rentrée.....p. 2

Ergotruc

Le matériel proprioceptif.....p. 3

Légendep. 4

Activité de motricité.....p. 5

Recette

Pâte à modeler.....p. 5

Chronique sécurité.....p. 6

Chronique découverte.....p. 7

Événement

Journée nationale de l'enfant...p. 8-9

Chronique intervention

Les caprices alimentaires...p. 10-11

Ressources pédagogiques.....p. 12

Automne 2009

Bon coup!

Dre Nadia visite Wemotaci

Le 22 juin dernier, la communauté de Wemotaci a organisé une conférence sur les enjeux du rôle de parent en 2009 avec l'animatrice de la populaire émission de Canal Vie Dre Nadia, psychologue à domicile.

Il a été question des difficultés que peuvent vivre les enfants et leurs parents selon notre rythme de vie d'aujourd'hui.



Elle a apporté des éléments de solution de base à différents problèmes. La psychologue a entre autres parlé de la communication entre les parents et les enfants, de la constance dans la discipline et de l'importance d'établir des repères clairs. Une grande place a été accordée aux questions et aux commentaires des personnes présentes à la conférence. Elle a su rejoindre son audience, qui était composée d'une soixantaine de personnes.

Dre Nadia a pu assister à une danse traditionnelle exécutée par les enfants de l'école primaire, qui avaient revêtu le costume traditionnel pour l'occasion. Elle a aussi eu la chance de prendre part à un repas traditionnel composé de gibier, de poisson et d'original.

La conférence a été un franc succès et Dre Nadia est repartie enthousiaste de son expérience!

Félicitations à Stéphanie Quoquochi pour son initiative et pour l'organisation de cette belle soirée!

Conférence à venir



Pour plus d'information, visitez ce site Internet : <http://preparationlecole.ca/conference/>



Les angoisses de la rentrée

Beaucoup d'enfants sont heureux d'entrer à l'école ou à la garderie : ils savent qu'ils pourront s'amuser avec d'autres, explorer de nouveaux jeux et maîtriser de nouveaux apprentissages. Leur adaptation est relativement facile et harmonieuse. Pour d'autres, toutefois, ce détachement du milieu familial ou du milieu de garde déjà connu est un déchirement.

Peur de l'abandon

Pour les petits qui entrent à la garderie, c'est surtout la peur d'être abandonné qui joue. Présente dès le tout jeune âge, cette crainte se résorbe graduellement à mesure que les enfants développent un sentiment de sécurité personnelle. Mais ce processus varie : certains peuvent se sentir en sécurité dès l'âge de deux ans, tandis que pour d'autres, il faut attendre quatre, cinq ans ou même davantage.

Que faire pour les aider? Habituellement, on a tendance à rassurer, à raisonner ou à distraire, alors que ces enfants ont plutôt un grand besoin d'être compris.

L'approche la plus efficace, et la plus exigeante pour les parents et les éducatrices, il faut bien le dire, consiste à **mettre des mots sur ce que les enfants ressentent, même et surtout lorsqu'ils sont tout-petits.**

Ainsi, on peut dire : « Toi, tu voudrais que Maman ou Papa soit toujours avec toi. Tu n'aimes pas ça quand Maman ou Papa va travailler et te laisse avec ton éducatrice. Tu ne la connais pas encore, ton éducatrice, et ça te fait peur. Tu as peut-être peur que Maman ou Papa ne revienne pas te chercher. » Voilà, le gros morceau est lâché! Il reste à conclure en ajoutant : « Maman et Papa reviennent toujours. » Il est probable que la réaction première de l'enfant soit de pleurer davantage. On peut alors penser qu'on a tourné le fer dans la plaie inutilement. En réalité, on a crevé l'abcès et ça ne se fait pas sans douleur. Cependant, peu de temps après, dans la plupart des cas, les enfants se sentent mieux.

C'est là le plus important, mais d'autres petites attentions peuvent aussi faciliter la transition. D'abord, malgré les déchirements, il est nettement préférable que les enfants voient leurs parents partir. Si on part à la sauvette, notre petit pourra nous croire disparus pour de bon et il se sentira vraiment abandonné. Mieux vaut donc lui **dire au revoir en indiquant l'heure du retour en fonction d'un moment particulier** de la routine de la garderie. Par exemple : « Maman ou Papa va revenir après la collation de l'après-midi. » On peut aussi lui permettre de garder avec lui un objet personnel en « gage » : foulard, porte-clés, etc. Ou tout simplement sa doudou, s'il en a une.

Pour le parent, il est aussi bien important de le **confier clairement à son éducatrice** en lui disant : « Elle va prendre soin de toi jusqu'à ce que je revienne. » Ainsi, il n'aura pas l'impression d'être abandonné dans un coin, sans personne pour s'occuper de lui. Même s'il n'est pas encore certain de pouvoir faire confiance à cette étrangère, savoir que ses parents lui accordent la leur le rassure.

On profite de ce moment pour informer l'éducatrice de toute situation particulière : famille monoparentale ou garde partagée, nouveau bébé dans la famille, précédentes expériences de garde, etc. L'éducatrice peut aussi apprendre quelques mots essentiels dans la langue maternelle de l'enfant (lorsque ce n'est pas la même que la sienne) pour qu'elle puisse dire bonjour et rassurer l'enfant dans la langue qui le reconforte.

Enfin, il est important pour l'éducatrice de rassurer le parent inquiet et de lui donner quelques conseils si on sent que cela peut le rassurer : ne pas éterniser le moment de la séparation (plus il est court, moins il fera mal...), éviter de revenir voir l'enfant au cours de la journée (une séparation par jour, c'est bien assez...), informer le parent sur la façon dont la séparation s'est déroulée (il a pleuré pendant 10, 7, 5, 2... minutes), jour après jour, jusqu'à ce que ce moment se vive avec harmonie.

Source : *Parents*, (Popi et Pomme d'Api), septembre 1998.





Le matériel proprioceptif

Antoine a 4 ans, il est très agité et il a de la difficulté à s'endormir lors de la sieste.

Saviez-vous que?

Une couverture lourde (ex : catalogue, courtpointe) peut être utilisée pour aider à apaiser l'enfant et par le fait même l'aider à s'endormir.

En fait, le poids placé sur l'enfant procure au système nerveux deux types de stimulations, soit la proprioception et le toucher profond. Ainsi, de par son influence sur le système nerveux, la couverture lourde agit sur les muscles, les articulations et la peau et entraîne des changements dans le comportement de l'enfant et aide à l'apaiser.

Il existe d'autres types de matériel lourd, soit différents animaux lourds, sacs magiques, etc. L'utilisation de matériel lourd aide à diminuer l'agitation, a un effet calmant et améliore la capacité à maintenir l'attention à la tâche. Ainsi, le matériel proprioceptif peut être utilisé lors d'une activité de table pour aider un enfant à rester attentif, assis et centré sur la tâche, lors des causeries, lors des moments de détente et/ou lors des périodes de repas.

Attention : la couverture proprioceptive (équipement spécialisé) est un outil thérapeutique qui doit être utilisé sous la supervision d'un ergothérapeute. Suite à l'évaluation individualisée de l'enfant, celui-ci est en mesure de déterminer si l'utilisation de la

couverture peut répondre à ses besoins. Il importe d'utiliser la couverture proprioceptive avec précaution, car elle peut être contre-indiquée pour certains enfants.

Activité du mois

Pour aider les enfants à développer la musculature et les mouvements de leurs doigts et ainsi permettre une préhension mûre du crayon et développer la motricité fine, il est important de faire manipuler différents objets.

« Vive les pincettes! »

Les pincettes : Demandez aux enfants d'épingler des vêtements ou des images sur une corde. Encouragez-les à manipuler les épingles avec le bout du pouce, de l'index et du majeur de la main dominante. Les activités avec des épingles à linge sont à favoriser pour développer la force et la stabilité des doigts nécessaire pour la préhension mûre du crayon et pour la plupart des activités de motricité fine.

La fête des flocons : Utilisez des pincettes (pincettes à salade, pincettes à sucre, pincettes à sourcils, pincettes à spaghetti) pour crever des bulles de savon (flocons). Utilisez les pincettes pour saisir toutes sortes d'objets à déposer dans un grand plat ou à des endroits précis (améliorera par le fait même la coordination œil-main). De plus, l'utilisation des pincettes favorise l'intégration du mouvement d'ouverture et de fermeture du ciseau et le renforcement des muscles de la main.

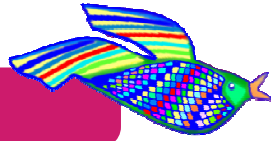
La puce à l'oreille

Si un enfant a de la difficulté à utiliser les outils : ciseaux, crayon, épingles à linge, ustensiles, et ne semble pas savoir comment faire pour les utiliser, il a peut-être des difficultés d'organisation motrice. Un ergothérapeute peut évaluer cet aspect et ensuite, stimuler et suggérer des trucs et activités pour faciliter son développement.



Vous avez un ou des enfants en difficulté? N'hésitez pas à nous appeler au (418) 623-0640 ou à nous écrire à l'adresse crede@bellnet.ca. Nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer et de projets et de formations à vous offrir.

L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE)
2386, Père-Lelièvre, Québec (418) 623-0640



Les trois sœurs

Il était une fois, il y a de cela très longtemps, trois sœurs qui vivaient ensemble dans un champ. Ces trois sœurs étaient très différentes les unes des autres par leur taille et leur façon de se vêtir.

Une des trois était petite, si jeune en fait qu'elle ne pouvait que ramper à la naissance, et elle était vêtue de vert.

La deuxième portait une robe d'un jaune brillant et elle avait une façon bien à elle de se sauver toute seule lorsque le soleil brillait et que la brise lui caressait le visage.

La troisième, l'aînée, se tenait toujours très droit et, étant très grande, essayait de protéger ses deux sœurs. Elle portait un châle vert pâle et sa longue chevelure blonde battait au vent.

De fait, les trois sœurs ne se ressemblaient que sur un point: elles s'aimaient beaucoup et ne se séparaient jamais. Elles étaient convaincues qu'elles ne pourraient supporter la séparation.

Un jour, un étranger apparut dans le champ des trois sœurs. C'était un petit Indien droit comme une flèche et brave comme l'aigle qui tournoyait haut dans le ciel. Il savait parler aux oiseaux et aux petits frères de la terre: la musaraigne, le tamia et les renardeaux.

Les sœurs, celle qui ne savait que ramper et celle aux longs cheveux, étaient bien intriguées par le petit Indien. Elles le voyaient porter une flèche à son arc, sculpter un bol avec son couteau en pierre, et se demandait bien où il pouvait aller le soir.

Tard cet été-là, une des trois sœurs disparut. C'était la cadette en vert, celle qui ne savait que ramper. Elle pouvait à peine se lever dans le champ sauf lorsqu'elle trouvait un bâton sur lequel s'appuyer.

Ses sœurs la pleurèrent jusqu'à l'automne, mais elle ne revint pas. Une fois de plus, le petit Indien revint visiter le champ des trois sœurs.

Il vint ramasser des roseaux près d'un ruisseau voisin pour fabriquer des flèches. Les deux sœurs qui restaient le surveillèrent et regardèrent avec émerveillement l'empreinte de ses mocassins sur le sol où il était passé.

Ce soir-là, la deuxième sœur, celle vêtue de jaune et qui voulait toujours se sauver, disparut. Elle ne laissa pas de trace, mais il est possible qu'elle ait mis les pieds dans la foulée du petit Indien.

Il ne restait plus qu'une sœur. Elle demeurait grande et droite, sans jamais s'incliner de chagrin, mais il lui semblait qu'elle ne pouvait vivre seule en cet endroit.

Les jours raccourcirent et les nuits s'allongèrent. Le châle vert perdit sa couleur. Il avait pris de l'âge et semblait tout usé. Le vent avait défait sa belle chevelure blonde de jadis. Jour et nuit elle espérait le retour de ses sœurs, mais en vain. Sa voix lorsqu'elle les appelait était triste et mélancolique comme le vent.

Puis un jour, lorsque fut arrivé le temps des récoltes, le petit Indien entendit la plainte de la troisième sœur qui avait été laissée toute seule dans le champ. Il en eut pitié, la prit dans ses bras et l'amena chez ses parents.

Quelle surprise l'attendait! Ses deux sœurs se trouvaient en toute sécurité dans la cabane des parents et la joie de la revoir enfin était grande.

Le petit Indien les avait tellement intriguées qu'elles l'avaient suivi pour voir où et comment il vivait.

Elles avaient tellement aimé la chaleur de son abri qu'elles avaient décidé de passer l'hiver avec lui et elles faisaient leur possible pour lui venir en aide.

La petite sœur en vert, qui avait maintenant atteint sa pleine maturité, tenait les casseroles pleines de nourriture.

Sa sœur en jaune se laissait sécher sur une étagère en prévision de repas futurs.

La troisième sœur se joignit à elles, prête à broyer le grain pour le petit Indien. Jamais plus on ne les sépara.

Tous les enfants connaissent ces trois sœurs et en ont besoin tout autant que le petit Indien. En effet, la petite sœur en vert est le haricot, sa sœur en jaune est la courge, et l'aînée aux longs cheveux blonds et au châle vert est le maïs.

Version trouvée sur Internet

Activité de motricité



Les trois sœurs : le maïs, le haricot et la courge

Objectif : Favoriser le développement de la motricité fine en faisant réaliser aux enfants des légumes (maïs, haricots et courges) en pâte à modeler.

Matériel

Légende mohawk *Les trois sœurs* à la page précédente.

Pâte à modeler que vous pouvez fabriquer vous-mêmes (voir la chronique « Recette » ci-dessous pour une suggestion) ou vous procurer dans le commerce. Elle doit être de différentes couleurs afin de permettre aux enfants de reproduire fidèlement les trois sœurs (vert, jaune, rouge et orange)

Si possible, mettez à la disposition des enfants de vrais légumes ou des légumes en plastique dont ils pourront s'inspirer.

Activité

Racontez l'histoire des trois sœurs. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils ont aimé ou non de l'histoire. Expliquez-leur qu'ils devront recréer les trois sœurs à l'aide de pâte à modeler. Dites-leur qu'ils peuvent prendre tout le temps nécessaire pour modeler leurs légumes, mais que tout le monde devra avoir ses trois légumes à la fin de l'activité.

Laissez durcir la pâte à modeler, revenez sur l'histoire des trois sœurs, et demandez aux enfants de peindre leurs légumes ou de confectionner un décor pour les exposer. Vous pouvez ensuite organiser une exposition ou laisser les enfants rapporter leurs créations à la maison.

Recette



Pâte à modeler tout usage

Ingrédients

- 👉 2 c. à thé (10 ml) huile
- 👉 ½ tasse (125 ml) sel
- 👉 1 tasse (250 ml) farine tout-usage
- 👉 1 tasse (250 ml) eau
- 👉 2 c. à thé (10 ml) crème de tartre (ou poudre à pâte)
- 👉 Colorant alimentaire (ou autres : voir plus loin)

Chauffer l'huile. Ajouter les autres ingrédients. Cuire 3 minutes ou moins en brassant jusqu'à ce que la pâte épaississe. Enlever la pâte de la marmite et refroidir sur du papier ciré. Conserver au frigo dans des sacs de plastique.

Idées pour colorer et/ou parfumer la pâte : gouache, colorant alimentaire, peinture aux doigts, poudre à gelée ou à boissons fruitées, etc. Vous pouvez également essayer de récupérer les feutres à l'intérieur des crayons feutres lavables qui n'écrivent plus : ils contiennent souvent suffisamment d'encre pour colorer la pâte.

Essayez avec différentes épices : safran, cannelle, muscade, gingembre, curry, piment rouge, vanille, huile essentielle, parfum, et pourquoi pas des fines herbes!

Vous pouvez ajouter le produit colorant à l'eau au moment de la cuisson ou l'ajouter lorsque la pâte est prête en la faisant malaxer par les enfants : une bonne occasion de leur montrer comment pétrir la pâte.

Cette pâte peut également être séchée puis peinte plus tard. Elle prendra quelques jours à durcir convenablement.

Pâte à modeler blanche

Ingrédients

- 👉 ½ tasse de fécule de maïs
- 👉 ½ tasse d'eau
- 👉 1 tasse de bicarbonate de soude

Mettre les ingrédients dans une casserole, mélanger puis mettre à feu léger jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole.

Laisser tiédir et travailler comme une pâte à modeler!

Laisser sécher et peindre si vous voulez.



Semaine de la prévention des incendies

La Semaine de la prévention des incendies a eu lieu du 4 au 10 octobre.

« Les personnes travaillant dans les services de garde ont un rôle de tout premier plan à jouer en matière de prévention. Des activités de sensibilisation à la sécurité doivent être prévues régulièrement afin de renforcer les comportements à adopter vis-à-vis des situations à risque et par le jeu ça passe encore mieux !!!! »

La sécurité des enfants en services garde éducatifs, Publications du Québec, 2002

Voici quelques sites pour sensibiliser les enfants à la sécurité incendie. Il est conseillé de commencer à parler de sécurité avec les enfants dès la rentrée au mois de septembre. Ainsi, vous vous assurez de transmettre les informations aux nouveaux enfants du service de garde.

Trousse de prévention des incendies :

www.jsuisprudentjsuiscontent.com

Guides pédagogiques sur la prévention des incendies :

Français :

http://www.msp.gouv.qc.ca/incendie/materiel/mat_jeunes/bulletins_guides_feu_follet/2008_guide_cpe.pdf

http://www.msp.gouv.qc.ca/incendie/materiel/mat_jeunes/bulletins_guides_feu_follet/2008_guide_maternelle.pdf

Anglais :

http://www.msp.gouv.qc.ca/incendie/materiel/mat_jeunes/bulletins_guides_feu_follet/2008_guide_cpe_en.pdf

http://www.msp.gouv.qc.ca/incendie/materiel/mat_jeunes/bulletins_guides_feu_follet/2008_guide_maternelle_en.pdf

Le gouvernement du Canada présente plusieurs thèmes où vous retrouverez des renseignements pour les enfants et pour les intervenants.

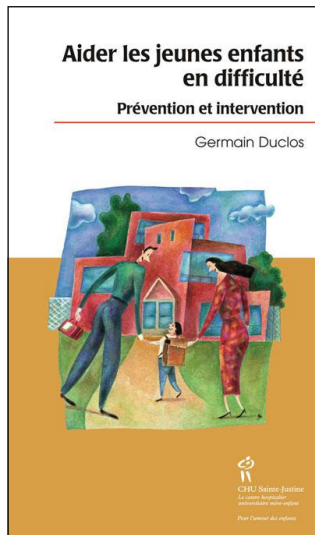
http://www.safecanada.ca/teachers_f.asp

http://www.safecanada.ca/kids_f.asp

http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/injury-bless/cons/lighter-briquets-in-eng-fra.pdf

http://www.tbirdpress.com/firesafetybrochures/Pdf/6_Pre-Schoolers_screen.pdf





Aider les jeunes enfants en difficulté — Prévention et intervention

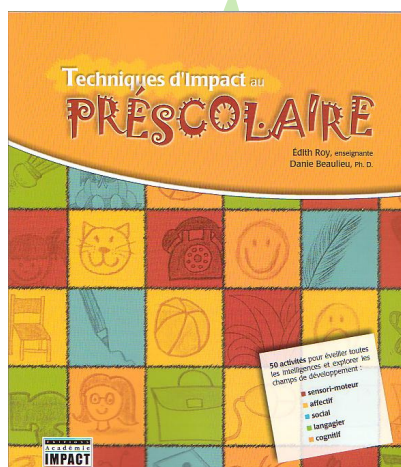
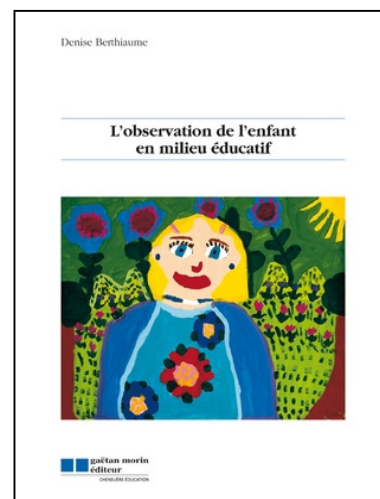
Comment dépister les enfants de 18 mois à 5 ans qui sont en difficulté ou à risque, soutenir leur développement et les préparer pour leur scolarité? Comment prévenir les échecs et les abandons scolaires chez ces enfants qui manifestent dès la petite enfance des difficultés de comportement et des retards de développement?

Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue
2008, Éditions du CHU Sainte-Justine, Collection INTERVENIR, 224 pages, 29.95 \$; ISBN 9782896191017

Observation de l'enfant milieu éducatif

Cet ouvrage permet aux étudiants d'atteindre la compétence exigée par le programme des techniques d'éducation à l'enfance, qui consiste à observer le comportement de l'enfant. Il présente, au fil des huit chapitres, les principaux éléments qui permettront à l'élève de préparer son observation, de percevoir et noter des faits, d'analyser les données recueillies et d'évaluer sa démarche d'observation. La démarche d'apprentissage suggérée est illustrée par des exemples décrivant diverses situations propres au milieu du travail et s'appuie sur des exercices nombreux et variés. De plus, trois projets d'observation sont proposés. Nul doute que cet ouvrage répondra aux besoins des personnes qui souhaitent se former à la profession d'éducatrice à l'enfance ou bien qui désirent améliorer leurs méthodes d'observation ou les renouveler.

Denise Berthiaume
2004, Gaëtan Morin, 288 pages, 41,95 \$; ISBN : 9782891058797



Techniques d'impact au préscolaire

Techniques d'Impact au préscolaire vous propose des outils dédiés spécialement à l'éducation et à l'intervention, pour vous aider à interagir efficacement avec les tout-petits (en service de garde et en classes maternelles) ainsi qu'avec leur parent. Le volet « enfant » propose des techniques originales et ingénieuses pour outiller émotionnellement les enfants. Le volet « parent » offre des stratégies ciblées pour vous aider à aborder plus aisément les sujets épineux et questions délicates. Rédigé dans un langage accessible, avec des mots de tous les jours, ce livre comprend un index indiquant clairement les aspects de l'intelligence émotionnelle et champs de développement visés par chacune des techniques.

Danie Beaulieu, PhD, et Édith Roy, enseignante
2008, Académie Impact, 128 pages, 14,95 \$; ISBN : 9782923520032



Le 20 novembre, célébrons la Journée nationale de l'enfant!

Notez bien dans votre calendrier que le 20 novembre est la Journée nationale de l'enfant. Il s'agit de la journée où, partout au Canada, nous prenons le temps chaque année de célébrer la ressource la plus précieuse du pays : nos enfants. Cette journée nous donne l'occasion de nous rappeler que les enfants ont besoin d'amour et de respect pour s'épanouir pleinement.

C'est une journée pour célébrer la famille et réfléchir à la façon dont les adultes influent sur le développement des enfants qui les entourent.

La Journée nationale de l'enfant a été proclamée par le gouvernement du Canada le 19 mars 1993 afin de commémorer deux événements historiques concernant les enfants : l'adoption par les Nations Unies de la Déclaration des droits de l'enfant en 1959 et de la Convention relative aux droits de l'enfant en 1989.

Les droits de l'enfant et la garde à l'enfance

- La Convention relative aux droits de l'enfant donne aux enfants dont les parents travaillent le droit de bénéficier de services de garde et d'avoir accès à des établissements de garde pour lesquels ils remplissent les conditions requises (article 18).

- L'article 23 décrit les droits précis des enfants ayant une déficience, y compris le droit à une vie pleine et décente et l'accès à l'éducation, à la formation, aux activités récréatives et à la préparation à l'emploi. Les enfants ayant une déficience, un trouble ou un problème de santé ont aussi droit à des services de garde.
- La Convention relative aux droits de l'enfant requiert que le Canada établisse des normes pour s'assurer que le personnel des milieux de garde est convenable et qu'il offre une supervision compétente (article 3). Les intervenantes ont la responsabilité d'offrir à l'enfant l'orientation et les conseils appropriés à l'exercice de ses droits (article 5).
- L'enfant a le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives, et de participer librement à la vie culturelle et artistique (article 31).

Journée NATIONALE DE l'enfant

- La garde d'enfants se prête aussi à la promotion des droits. Les programmes de garde peuvent aider à favoriser la tolérance et le respect des droits de la personne (article 29).

Portez un ruban bleu roi pour montrer votre appui à la Journée nationale de l'enfant. L'avenir du Canada repose sur le développement sain de nos enfants.

Le ruban bleu indique que vous voulez qu'on accorde la priorité aux enfants du Canada dans les décisions, les politiques, les programmes et les dépenses à caractère économique, social et politique.

Idées pour célébrer la Journée nationale de l'enfant

1. Portez un ruban bleu roi.
2. Participez à une activité spéciale avec un enfant.
3. Demandez conseil à un enfant.
4. Présentez votre milieu de travail à votre enfant.
5. Organisez une visite spéciale à l'école ou à la garderie de votre enfant.
6. Envoyez une carte à un enfant, à une intervenante en milieu de garde ou à une enseignante pour célébrer la journée.
7. Explorez des façons de rendre votre quartier plus sécuritaire pour les enfants.
8. Organisez une collecte de fonds pour appuyer des activités destinées aux enfants.
9. Amenez un enfant au restaurant pour un repas ou une collation.
10. Partagez un livre ou une histoire avec un enfant.
11. Préparez un dîner de fête et invitez des amis et des membres de la famille.
12. Créez un album de découpures pour souligner la semaine, le mois ou l'année que l'enfant vient de passer.
13. Pensez aux merveilleux moments de votre enfance.



14. Remerciez les membres de votre parenté qui ont pris soin de vous pendant votre enfance.
15. Réfléchissez sur les droits des enfants.
16. Envoyez une boîte de jouets, de vêtements ou de livres à des enfants défavorisés.
17. Sensibilisez les responsables politiques locaux aux questions concernant les enfants.
18. Donnez de votre temps ou de votre argent à une œuvre de bienfaisance pour enfants.
19. Parlez à un voisin ou à un ami de la Journée nationale de l'enfant.
20. Songez à des façons de faire du Canada un meilleur endroit pour les enfants.

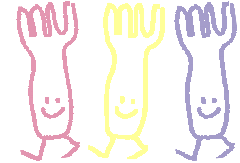
Les enfants d'abord

La Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant, signée par le Canada, stipule que : « Dans toutes les décisions qui concernent les enfants, qu'elles soient le fait des institutions publiques ou privées de protection sociale, des tribunaux, des autorités administratives ou des organes législatifs, l'intérêt supérieur de l'enfant doit être une considération primordiale. » (article 3.1)

Source : Fédération canadienne des services de garde à l'enfance, *Feuille-ressources n° 37*.



Les caprices alimentaires



- Geneviève, tu dois manger ta viande si tu veux grandir.
- C'est pas bon, j'veux du macaroni!
- Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert!

Voilà une scène qui inquiète et agace les parents et les éducatrices, mais rassurez-vous: aucun enfant ne se laisse mourir de faim! Les adultes trouvent les préférences et répulsions alimentaires normales. Pourquoi cela serait-il différent pour les enfants? Comme dans les autres domaines, il vaut mieux rester détendu, ne pas accentuer les difficultés en leur donnant trop d'importance et ne pas attribuer de valeur affective à ce qui n'en a pas. Les enfants doivent comprendre qu'ils mangent pour eux-mêmes et non pour plaire aux autres.

Le refus de manger et les caprices alimentaires atteignent un stade critique durant la petite enfance, autour de l'âge de trois ans. Plusieurs aliments, autrefois appréciés, sont maintenant boudés, il devient plus difficile d'intéresser l'enfant à goûter de nouveaux aliments, l'appétit subit des fluctuations incontrôlables, l'enfant a aussi ses préférences... Voici des pistes pour mieux comprendre ce qui se passe et pour mieux intervenir.

Se rappeler que les fluctuations de croissance entraînent une fluctuation de l'appétit. Au cours de l'enfance, des périodes de croissance rapide succèdent à des périodes d'accalmie, où l'enfant grandit peu. Ses besoins nutritionnels subissent donc une grande fluctuation. Ce qu'il faut savoir, c'est que si l'enfant fonctionne normalement et dispose de l'énergie nécessaire pour bouger, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Par contre, si l'enfant est apathique et s'intéresse à peu de choses, il y a alors lieu de consulter un spécialiste en nutrition.

Une règle d'or : diminuer les portions. Une portion trop grosse décourage l'enfant. Mieux vaut présenter une petite portion et laisser l'enfant en redemander.

Tenir compte des préférences des enfants. Par exemple, présenter les légumes crus plutôt que cuits. En effet, les enfants apprécient davantage les légumes crus, et ce, dès qu'ils sont en âge de croquer avec leurs dents. Avec une trempette, voilà une bonne façon de leur plaire. Une manière de les servir cuits qui plaît davantage, c'est lorsqu'ils sont accompagnés de fromage fondu. Autre exemple, beaucoup d'enfants préfèrent la viande sans sauce. Prévoir des recettes qui permettent à ces enfants d'apprécier ce qu'ils ont dans leur assiette.

Porter une attention toute spéciale à la présentation visuelle : Vaisselle colorée, table bien mise, napperon gai (pourquoi ne pas en bricoler un avec eux?), tasse amusante, aliments séparés et colorés plutôt qu'un mélange impossible à identifier... autant de détails qui stimulent l'enfant positivement et ouvrent l'appétit. Il vaut mieux investir notre énergie là, plutôt que dans l'insistance, à table, pour forcer l'enfant à manger. Il est également important de présenter les repas aux enfants : ce qu'on mange aujourd'hui, la façon dont ce sera servi, discuter des couleurs, du type d'aliment principal, d'où il vient, comment on le sert habituellement, si c'est la première fois qu'on en mange... Consacrer quelques minutes à échanger sur ce qu'il y a dans l'assiette montre qu'on y accorde de l'intérêt et permet à l'enfant d'en apprendre davantage.

Faire participer l'enfant à son alimentation : Selon ses capacités, l'enfant peut aider à préparer une collation (couper les légumes, préparer un plat de service, etc.). Dans le même sens, laisser l'enfant choisir la grosseur de ses portions, en lui disant bien sûr de veiller à prendre les quatre groupes alimentaires. En fait, plus on impose et plus la fermeture s'installe. Et plus on laisse de la place à l'enfant, en lui permettant de faire certains choix, de participer ou de se servir lui-même, et plus on a de chances



que cela devienne plus facile. Faire l'éducation alimentaire des enfants en utilisant entre autres le *Guide alimentaire canadien Premières Nations, Inuit et Métis* en couleur ou des affiches très colorées que vous aurez fabriquées, illustrant les aliments de votre région. Enfin, utilisez le jeu de temps à autre. En jouant à la cafétéria ou au restaurant, les enfants videront les plats à une vitesse vertigineuse!

Porter attention au contexte émotif du repas : le contexte émotif du repas importe énormément. Quand il est chargé d'inquiétudes, de stress, de pression, d'insistance, il engendre souvent la fermeture chez l'enfant. Ce dernier se défend, se protège et ne laisse plus rien entrer du monde extérieur, encore moins la nourriture. Soigner l'ambiance, pour manger de bon cœur, est le seul vrai pouvoir de l'adulte, car il ne peut contrôler l'enfant de l'intérieur, lui faire ouvrir le « clapet » pour imposer sa volonté.

Considérer le contexte émotif de la vie familiale et sociale : au lieu de s'acharner sur le refus de manger, il serait plus pertinent de prendre soin des émotions... Par exemple, dans leur phase d'adaptation à la garderie, les enfants peuvent refuser de manger. Laissez-leur le temps de s'acclimater. La même chose si l'enfant vit des difficultés dans

sa famille (séparation, décès, déménagement...). Si la situation persiste, elle peut toutefois révéler un problème physique ou psychologique. Il faut alors en aviser les parents et, au besoin, consulter un spécialiste.

Limitez la durée des repas des jeunes enfants à 15 ou 20 minutes : Avant quatre ans, ne vous attendez pas à ce que les enfants restent tranquillement assis durant

une longue période. Cette capacité s'acquiert graduellement, mais un jeu calme avant et après les repas peut faciliter les choses.

Inviter à goûter plutôt que forcer à manger : En général, les enfants se méfient des nouveaux aliments. Donnez-leur une petite portion « pour goûter » : ils s'habitueront peu à peu. Même s'ils n'aiment pas une première fois, leur expliquer que peut-être la prochaine fois ils aimeront et toujours leur servir la « petite portion pour goûter », même si cette portion est de la grosseur d'un grain de maïs... Il ne faut surtout pas se décourager.

Conclusion

Malgré tout, si, jour après jour, les enfants récalcitrants ne font que jouer dans leur assiette, ne préparez pas d'autre menu pour les satisfaire. Dites-leur, sur un ton naturel et sans reproche : « Quand la grande aiguille de l'horloge sera à telle place (ou quand la minuterie sonnera), je ramasserai toutes les assiettes. » Une fois ce moment venu, il faudra agir ainsi, sans égard aux larmes et aux récriminations. Les enfants verront probablement la collation ou le repas suivant d'un autre oeil...

Finalement, que

penser du dessert quand le plat principal n'a pas été mangé? Menacer les enfants de les priver de dessert accorde à ce dernier une importance démesurée et leur enseigne que le chantage est permis. Ne vaut-il pas mieux que les enfants complètent leur repas par un fruit ou un yogourt que par rien du tout?

(Source : Éducation Coup de fil, *Fiche éducative no. 20*)





Sites Internet

www.petitmonde.com

www.123child.com

www.kiddyhouse.com

www.pomverte.com

www.educatout.com / www.educatall.com

recitpresco.qc.ca/ressources/banque/gmp/clipart/

Guides pratiques

Livre de recettes de la CSSSPNQL

Fiches éducatives de la CSSSPNQL

Créez un milieu magique pour les enfants, guide sur la culture et la langue des programmes de la petite enfance des Premières Nations (CSSSPNQL)

Créez un milieu magique pour les enfants, guide d'aménagement pour les programmes de la petite enfance des Premières Nations (CSSSPNQL)

Programme d'activités en service de garde
André Laforest, Éditions Chenelière Éducation. Tél. : (514) 273-1066

Bien grandir — Le magazine des jeunes familles. Tél. : 1-866-529-0220

Organismes pour références

Aboriginal Children's Circle of Early Learning (www.accel-capea.ca)

Affaires indiennes et du Nord Canada (www.ainc-inac.gc.ca) Tél. : 1-800-567-9604

Association canadienne des programmes de ressources pour la famille
Site web : www.frp.ca Tél. : 1-866-637-7226



Fleurs et Bourgeons

Recherche de textes et rédaction : Julie Taillon et Danielle Goulet, conseillères pédagogiques

Révision : Élisabeth Sioui

Graphisme : Chantal Cleary et Patricia Mathias

Pour nous joindre

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Secteur petite enfance

250, place Michel-Laveau, local 102

Wendake (Québec) G0A 4V0

Téléphone : (418) 842-1540 Télécopieur : (418) 842-7045

Site Internet : www.cssspnql.com