



Dans ce numéro

Bon coup!

Chronique culture

Cultivons nos coutumes et nos traditions!.....p. 2

Chronique verte

Le recyclage sous toutes ses coutures.....p. 3

Ergotruc

La main championne.....p. 4

Légendep. 5

Chronique découverte.....p. 6

Quiz.....p. 7-8

Ressources pédagogiques.....p. 8

Chronique sécurité.....p. 9

Chronique intervention

L'estime de soi.....p. 10-11

Recette

Crudités et trempette facile.....p. 12

Été 2008

Ben coup!

FLUPPY : Un outil de travail utile!

Au mois de mars dernier, le programme de première ligne ainsi que le programme d'aide préscolaire aux Premières Nations (PAPPN) de la CSSSPNQL se sont prévalu des services du Centre de psycho-éducation du Québec (CPEQ). Mme Julie Rock de la CSSSPNQL et Mme Isabelle Vinet du CPEQ se sont rendues sur communauté afin d'habiliter les membres du personnel des services de première ligne et du PAPPN de trois communautés (Lac Simon, Kitcisakik et Wemotaci) à l'application du programme FLUPPY en tant qu'animateurs. Le programme FLUPPY stimule le



développement des comportements prosociaux chez les enfants d'âge préscolaire qui éprouvent des difficultés à vivre des interactions positives avec leurs pairs dans le but de prévenir les difficultés qu'ils pourraient rencontrer lors de leur entrée à l'école.

Les participants nouvellement formés au programme ont pu animer un atelier auprès d'un groupe d'enfants de leur choix, et ce, sous l'œil vigilant de la formatrice du CPEQ. Les intervenants en services de garde se disent confiants de répéter l'expérience à l'intérieur de d'autres groupes. Plusieurs mentionnent que ce nouvel outil de travail les supportera dans la gestion de classe.

Les participants ont reçu une attestation de formation décernée par le Centre de Psycho-Éducation du Québec.

Félicitations aux nouveaux animateurs du programme Fluppy!!!

Soyez de la fête!

De concert avec les organisations autochtones nationales, le gouvernement du Canada a désigné le 21 juin comme la Journée nationale des Autochtones. Cette date a été choisie parce qu'elle correspond au solstice d'été, la journée la plus longue de l'année, et parce que depuis des générations, de nombreux groupes autochtones ont retenu ce moment de l'année pour célébrer leur culture et leur patrimoine. Cependant, les communautés organisent tout au long de l'été des powwows et des festivités pour perpétuer leurs traditions.





Pratiques exemplaires à mettre en œuvre dans le cadre d'un programme éducatif axé sur la culture

Cultivons nos coutumes et nos traditions!

De nombreux services de garde de la petite enfance intègrent déjà dans leur programme des livres, des outils, des images et des objets qui reflètent la culture et les traditions de leur communauté. Il est cependant plus demandant de réellement intégrer des pratiques culturelles de la communauté dans le programme. Voici donc quelques suggestions qui peuvent favoriser le développement de la culture dans vos services de garde.

Lors de contes et légendes traditionnels

- Demandez aux enfants de former deux cercles : le premier cercle sera consacré à la narration d'histoires en français, et l'autre à la narration d'histoires dans la langue autochtone traditionnelle. Invitez des lecteurs qui parlent couramment la langue autochtone locale.
- Utilisez un tableau de feutre afin d'illustrer les histoires qui leur sont racontées dans la langue autochtone locale.

Des sorties

- Demandez aux enfants qui pratiquent la chasse avec leurs parents de faire part de leur expérience aux autres.
- Organisez des sorties de découverte de la nature au cours desquelles vous apprendrez aux enfants le nom des plantes et des animaux dans leur langue autochtone locale.
- Faites-leur découvrir les différents moyens de transport traditionnels : traîneau à chiens, canotage, attelage de chevaux, équitation.



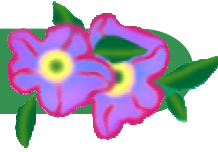
- Organisez des visites dans d'autres communautés afin de faire découvrir aux enfants des cultures différentes de la leur.
- Assistez à des pow-wows ou à d'autres événements de la communauté afin de faire découvrir aux enfants leurs traditions culturelles.
- Organisez une visite chez un tanneur de la communauté. S'ils ont de la chance, les enfants auront peut-être l'occasion d'étirer des peaux pour en faire des trampolines ou des objets d'art.

- Organisez des visites dans les musées de votre région consacrés à la culture autochtone.

Et pourquoi pas un jardin communautaire !

Cultivez un jardin communautaire sur le terrain de votre centre. Cela permettra non seulement de familiariser les enfants avec le jardinage, mais aussi de leur inculquer des notions de base en matière de nutrition. De plus, le fait de cultiver un potager vous permettra de vous procurer des légumes frais pour les enfants et d'en faire profiter le centre communautaire pour aînés. Les légumes non utilisés pourront aussi être mis en conserve.

Réf. : BC Aboriginal Child Care Society, 2002. *Caring for Our Children: Resource and Training Kit for Aboriginal Children's Program*



Le recyclage sous toutes ses coutures

La récupération au service de garde

Quand on pense au recyclage dans les services de garde, on s'imagine surtout un grand bac qui sert à récupérer le papier. Au lieu de jeter le papier à la poubelle, on utilise le bac et ce fonctionnement est facile. Ce geste nous permet aussi d'expliquer ce qu'est le recyclage aux enfants d'une manière adaptée à l'âge. Cependant, dans cet article, il n'est pas question du bac à recyclage!

Pour le papier et le carton

Avec les photocopies de surplus ou qui ne servent plus, on peut découper les feuilles imprimées d'un seul côté pour en faire des petits papiers carrés pour prendre des notes ou des messages. Les livres déchirés peuvent servir à créer une banque d'images, les pages pêle-mêle peuvent être conservées ou les images peuvent être découpées. Ces images peuvent aussi servir dans un imagier, sur un tableau pour illustrer une action ou une tâche. Il est possible d'en faire des jeux de manipulation tels qu'un jeu sur la séquence d'actions, un jeu de mémoire. Si vous plastifiez vos images, vos jeux pourront être réutilisés très longtemps!

Les boîtes de mouchoirs ou des boîtes de gants de latex vides peuvent être mises de côté afin d'en accumuler une grande quantité. On peut en faire par la suite, des boîtes blocs de construction. En les rembourrant avec tout ce qui est papier ou matière froissable non souillées, cela empêchera que la boîte ne se défonce. De plus, la bourre de papier amortit les coups. Les boîtes peuvent être enveloppées de vieux papier d'emballage ou de papier de couleur, elles seront plus attrayantes!

Les boîtes de céréales sont facilement récupérables si le service de garde offre le déjeuner ou en demandant la collaboration des parents pour en ramasser. Ces boîtes peuvent servir

de porte-revues ou de boîtes à bricolage identifiées au nom de chaque enfant. Il s'agit de couper le haut de la boîte en diagonale et de la recouvrir de dessins de l'enfant ou encore, de papier d'emballage. Pour que l'enfant reconnaisse la sienne, il suffit d'apposer sur le devant un sigle, sa photo avec son nom ou sa couleur. Elles peuvent être utiles pour y glisser de l'information aux parents. Une boîte au nom de l'éducatrice peut servir aux parents pour transmettre des commentaires, de l'information ou pour poser des questions

Pour le plastique et le métal

Tous les contenants de plastique, peu importe leur grandeur, sont d'une grande utilité, surtout s'ils ont un couvercle. Ils sont utiles au rangement des petits morceaux dans de grands bacs et pour la sécurité des plus petits. Ils s'empilent bien dans une armoire et il est bon que l'enfant trouve difficile d'ouvrir un tel contenant pour encourager l'entraide entre enfants. Les contenants de plastique rigide ou de métal, de formes et de couleurs variées (contenants à bonbons, boîte à biscuits, etc.) peuvent être regroupés dans une boîte et servir de jeu de manipulation ou encore, être utiles dans n'importe quel coin étant donné leur versatilité.



La récupération des objets demande un certain effort et du temps. Il peut être plaisant de regarder un objet et de s'imaginer toutes les possibilités qui s'offrent à nous pour les réutiliser. De plus, c'est un geste économique pour le service de garde et qui démontre un intérêt pour l'environnement! La récupération est à la portée de tous!!!

Texte inspiré d'un article de Helene Mathews, éducatrice au CPE Pomme de Reinette à Montréal.

Ergotruc



La main championne!

Mocokon a 4 ans et demi et elle n'a pas de main préférentielle. Elle n'utilise pas la même main pour manger, dessiner, découper. Elle peut même alterner de main à l'intérieur d'une même tâche.

Saviez-vous que?

La préférence manuelle est établie lorsque l'enfant utilise la même main spontanément et constamment pour les principales tâches de motricité fine. Elle apparaît en moyenne entre 2 et 4 ans. Le développement de la main préférentielle est l'indice de la spécialisation hémisphérique.

Il est possible qu'un enfant qui utilise de façon constante une même main pour une tâche donnée (ex. dessiner avec la main droite et découper avec la main gauche). À ne pas confondre avec l'ambidextrie, qui est la capacité à se servir de ses deux mains avec la même habileté pour la même tâche, et qui est plutôt rare.

Pour l'enfant qui change souvent les outils de main (crayon, ciseau, ustensiles) pendant une activité, encouragez-le à terminer avec la même

main, peu importe laquelle il choisit. Placez toujours les outils au centre de son corps devant lui pour éviter de suggérer un côté plutôt que l'autre.

Les activités bilatérales (qui impliquent les deux côtés du corps) peuvent aider à stimuler l'émergence de la préférence manuelle.

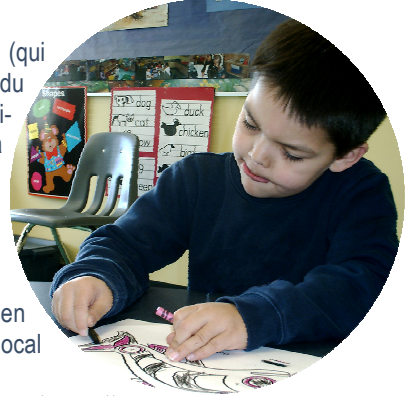
Exemples d'activités

Le serpent : Ramper en serpent sous les tables du local

L'escalade : Marcher à quatre pattes sur une montagne de coussins

Le super glisseur : À tour de rôle, l'enfant s'assoit sur une couverture et tient une des extrémités d'une corde alors que l'autre extrémité est maintenue par l'adulte ou un autre ami. Demandez à l'enfant de tirer sur la corde en alternant les mains. Vous pouvez refaire l'activité en demandant à l'enfant de se placer sur le ventre.

Les sauts rigolos : Sauter à deux pieds dans des cercles ou des cerceaux.



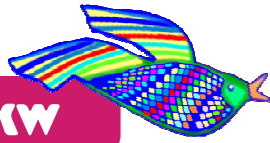
La puce à l'oreille

Si un enfant alterne encore de main lors de l'utilisation des outils à la veille de la rentrée scolaire, il serait peut-être pertinent de consulter un ergothérapeute. Il pourra évaluer cet aspect et ensuite stimuler et suggérer des activités pour faciliter l'émergence de la préférence manuelle.



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



La marmotte Akokatcic

Lorsque l'hiver arriva, la marmotte se prépara à hiberner, tout comme l'ours. Mais avant, elle donna naissance à des petites marmottes qu'elle garda avec elle dans sa tanière durant les longs mois d'hiver. Alors que l'hiver laissait peu à peu la place au printemps, elle dit à ses enfants : « Je vais sortir et aller voir si l'été est revenu. » Elle sortit et vit que le printemps était arrivé. Mais elle ne voulait pas que ses enfants la quittent. Elle leur dit alors : « Le printemps est arrivé, mais l'été tarde à venir. » Ils restèrent donc tous dans la tanière.

Un peu plus tard, elle leur dit de nouveau : « Je vais retourner voir à l'extérieur si l'été approche. » En effet, l'été était arrivé. Tout était vert. Les fleurs et les feuilles avaient poussé. Elle mangea des feuilles et retourna dans la tanière.

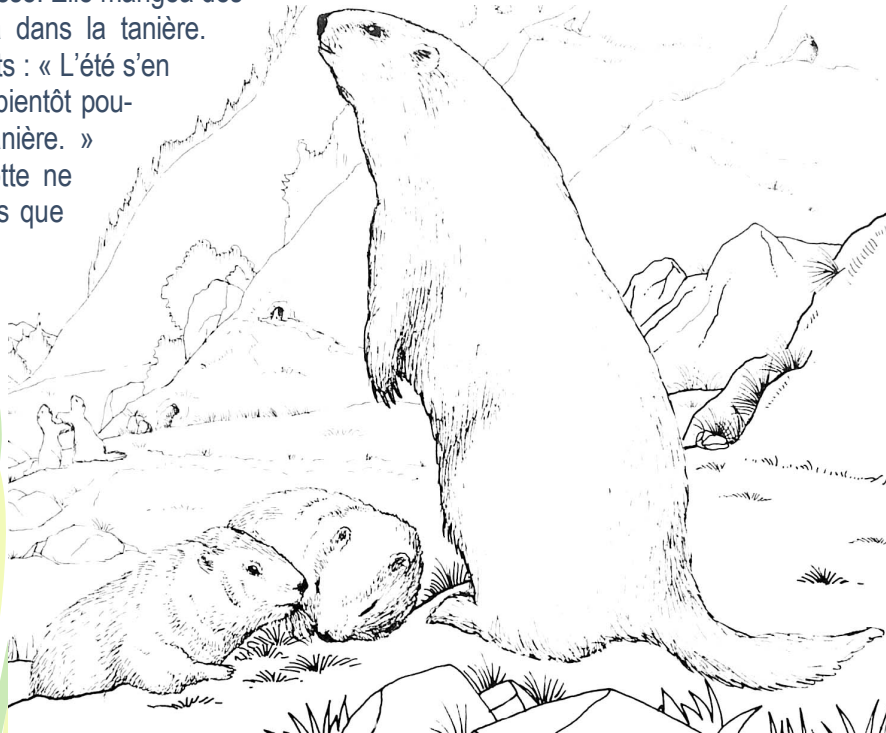
Elle dit à ses enfants : « L'été s'en vient. Nous allons bientôt pouvoir sortir de la tanière. »

La maman marmotte ne voulait toujours pas que ses enfants s'en aillent parce qu'elle ne voulait pas être seule. Elle se rendormit. Des semaines passèrent et les petits étaient presque devenus adultes. Ils avaient hâte de voir l'été. Alors qu'elle ouvrit la bouche en

dormant, les enfants virent avec stupeur que leur mère avait des morceaux de feuilles coincées entre les dents. « Regardez! Notre mère a des morceaux de feuilles entre les dents. Elle nous a caché que l'été était arrivé » Ils se dirigèrent alors vers la sortie sans que maman marmotte ne s'en aperçoive. Dehors, ils virent que l'été était là et que la végétation avait poussé. Les petites marmottes étaient heureuses et se mirent à courir partout dans les prés et dans la forêt. Leur mère se réveilla alors et sortit en courant. Elle cherchait ses enfants en pleurant. Elle était triste car ils l'avaient abandonnée. Mais elle se consola en se disant que ses enfants seraient plus heureux ainsi.

Elle les rejoignit et se mit à courir partout dans les prés.

Les années qui suivirent, la maman marmotte décida de dire à ses enfants que l'été était arrivé. Elle préférait courir en liberté avec eux, comme les autres mamans marmottes.



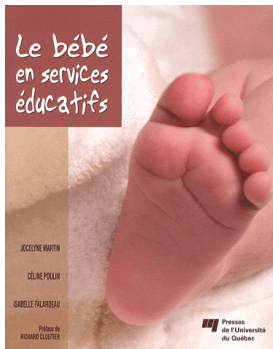
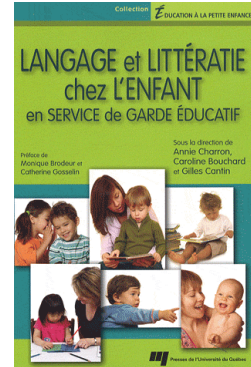
Source : Conseil en éducation des Premières Nations, *Nos légendes à lire et à raconter*, vol.2, p.13



Langage et littératie chez l'enfant en service de garde éducatif

En publiant ce collectif, les auteurs souhaitent offrir des pistes de travail afin de mieux comprendre comment le personnel éducatif peut agir au quotidien en matière de développement du langage et de la littératie, voies d'accès privilégiées pour la réussite éducative présente et ultérieure.

2009, PUQ, 220 pages, D2350, ISBN 978-2-7605-2350-0



Le bébé en services éducatifs

Le bébé en services éducatifs nous fait prendre conscience que les éducatrices qui ont la responsabilité de très jeunes enfants quand leurs parents travaillent doivent faire preuve d'un grand professionnalisme. Elles se doivent d'acquiescer et de posséder des attitudes et des principes, de même que des savoir-faire et des connaissances psychologiques et éducatives, propres aux enfants de moins de 30 mois.

2008, PUQ, 497 pages, D1535, ISBN 978-2-7605-1535-2

Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs

Prenant compte des principaux courants théoriques de la psychologie et de l'éducation, ce livre présente, avec force détails et exemples, les plus importantes notions relatives au développement global de l'enfant de 0 à 5 ans, comme les aspects neurologique, psychomoteur, socio-affectif, cognitif et langagier.

2008, PUQ, 484 pages, D1550, ISBN 978-2-7605-1550-5



Les psy-trucs pour les enfants de 3 à 6 ans

Psy-trucs fournit des réponses claires aux questions au sujet du développement des enfants, de 3 à 6 ans. Il démythifie certaines notions de l'évolution de l'enfant en livrant, le plus simplement possible, des conseils qui faciliteront la vie! Chaque article est résumé par des « psy-trucs » à la portée de tous et qui s'appliquent aisément au quotidien.

Auteure : Suzanne Vallières

2009, Éditions de l'Homme, 256 pages, ISBN 978-2-7619-2577-8



L'orthophonie et l'audiologie

Dans les précédentes éditions de *Fleurs et Bourgeons*, des articles sur l'orthophonie vous ont été présentés. Cette fois, nous vous proposons un petit quiz développé par l'Ordre des orthophonistes et des audiologues du Québec. Ce quiz vous donne des pistes de réflexion sur différentes problématiques concernant le développement du langage, les troubles de la communication, l'intervention et la prévention.

Développement du langage

1. Tous les enfants acquièrent le langage de la même façon.
2. Le langage est le moteur des apprentissages tels que la lecture et l'écriture.
3. Parler bébé nuit au bon développement du langage.

Troubles de la communication et de l'audition

4. Certains enfants naissent avec une malformation qui les empêche de parler.
5. Si un enfant entend mal, il peut avoir de la difficulté à comprendre certaines parties du message verbal et à corriger ses erreurs de prononciation. Cela peut nuire à son apprentissage du langage.
6. L'enfant qui a des problèmes avec sa langue maternelle aura des difficultés dans l'apprentissage d'une langue seconde.
7. Plus de 50 % des enfants qui ont des problèmes de langage développent des problèmes socio-affectifs ou comportementaux significatifs.
8. On devient bègue à la suite d'un choc psychologique.
9. Si un enfant présente un problème de compréhension verbale, cela signifie qu'il n'est pas intelligent.

10. Un enfant qui répète tous les mots correctement n'a pas de problème de langage.

Intervention

11. Toute intervention individuelle en orthophonie ou en audiologie devrait en principe débiter par une évaluation.
12. L'orthophoniste et l'audiologiste ne peuvent pas évaluer l'enfant tant qu'il ne parle pas.
13. Une intervention précoce rend l'action thérapeutique plus efficace.

Prévention

14. Lorsqu'un enfant hésite ou bégaye, il faut lui dire de respirer bien profondément, de prendre son temps et de parler lentement.
15. Raconter des histoires est un excellent moyen de stimuler le développement du langage de l'enfant.
16. S'amuser à faire des rimes et à jouer avec les mots préparent à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.
17. C'est assez évident de détecter la présence d'une otite parce que ça fait mal.

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Vrai

Faux

Consultez les réponses à la page suivante.



Réponses aux questions

9. Faux. Un enfant ayant des problèmes de compréhension verbale peut démontrer de nombreuses habiletés non verbales.

10. Faux. L'enfant apprend en répétant, cependant il faut distinguer l'échec de l'apprentissage de l'échec de l'apprentissage (comme le perroquet) qui est un indice de grave difficulté.

11. Vrai. L'évaluation se fait au moyen d'épreuves standardisées et non standardisées. Il s'agit d'une étape préalable et indispensable à l'établissement du diagnostic.

12. Faux. L'observation du jeu, l'utilisation de méthodes standardisées et l'entrevue avec les parents permet à l'orthophoniste et à l'audiologiste d'évaluer l'enfant non verbal.

13. Vrai. Plus on intervient tôt (parfois avant l'âge de 2 ans), plus on donne de chances à l'enfant de devenir fonctionnel.

14. Faux. Il est préférable de parler soi-même très lentement, de lui laisser du temps pour formuler son message et de bien l'écouter.

15. Vrai. Raconter des histoires développe le vocabulaire, la structure de phrase, la compréhension.

16. Vrai. Cela aide l'enfant à comprendre que le langage est constitué d'éléments qu'on peut isoler et manipuler.

17. Faux. Les otites sont souvent asymptomatiques. Alors soyez attentifs aux comportements auditifs de l'enfant (fait répéter, ne réagit plus à son nom, etc.) aussi lors de la présence de rhumes et/ou de fièvre.

1. Faux. Chaque enfant progresse à son rythme et à sa façon. Cependant, il est possible de définir une courbe normale du développement du langage. On peut ainsi décrire les différentes étapes par lesquelles l'enfant doit passer pour maîtriser le langage.

2. Vrai. La maîtrise du langage oral permet à l'enfant de développer certaines habiletés nécessaires à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture (habiletés métalinguistiques).

3. Vrai. Parler bébé empêche bien souvent l'enfant de se faire comprendre par les autres.

4. Vrai

5. Vrai

6. Vrai. Si la base n'est pas solide, il aura des difficultés en langue seconde.

7. Vrai. Le langage est indispensable dans les relations sociales et favorise l'expression de soi. Certains enfants isolés socialement ou affectivement peuvent développer des façons non conventionnelles et inacceptables de s'exprimer (problèmes de comportement).

8. Faux. Le bégaiement est un trouble moteur qui fait en sorte que la personne ne contrôle pas aussi facilement que les autres sa parole et sa respiration. Cela provoque des blocages et des répétitions. Certains facteurs environnementaux et psychologiques peuvent influencer mais n'en sont pas la cause.

Ressources pédagogiques



Sites Internet

www.petitmonde.com www.kiddyhouse.com
www.123child.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 (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)
(1-800-567-9604)

Association canadienne des programmes de ressources pour la famille



10 règles pour profiter du soleil en toute sécurité!



C'est pendant l'enfance qu'une personne s'expose le plus au soleil alors qu'elle n'en a pas conscience. La peau des enfants étant plus fine et leur système de protection naturel immature, il est important d'utiliser une protection maximale contre les UVA et les UVB. Avant 3 ans, l'enfant n'a pas encore mis en place un système de défense contre les agressions du soleil. Sa peau immature, en cours de formation, ne lui permet pas de se protéger des rayons du soleil. Sa seule défense est celle que vous lui donnez avec les crèmes solaires, un chapeau, des vêtements et de l'ombre. Il est donc impératif de protéger les enfants du soleil.

☀ Appliquez aux enfants de la crème solaire dès le matin avant de sortir. Renouvelez toutes les 2 heures, ou chaque fois que vous allez à l'extérieur. Renouvelez aussi l'application après chaque baignade.

☀ Préparez une exposition progressive au soleil pour laisser le temps à la peau de mettre en place ses mécanismes de défense naturelle. Commencer par des expositions courtes.

☀ Protégez les enfants de moins de 3 ans avec une protection maximale. Ne pas exposer aux fortes périodes d'ensoleillement.

☀ Éviter l'exposition prolongée entre 11h et 15h, ce qui équivaut à la période d'ensoleillement intensive.

☀ Méfiez-vous, les journées nuageuses sont dangereuses! Les nuages et le vent peuvent fausser les impressions et

créer une illusion de sécurité. Tenez compte des éléments extérieurs comme la réverbération.

☀ Lorsque les enfants jouent dehors, assurez-vous qu'ils ont accès, dans la mesure du possible, à des endroits ombragés. Dans l'aménagement de vos aires de jeux extérieures, exploitez au maximum les coins ombragés.

☀ Protégez les enfants avec un chapeau à larges bords et idéalement avec un rabat dans le dos. Si les enfants ont une casquette, n'oubliez pas de mettre de la crème sur les oreilles! Si les enfants portent des lunettes de soleil, s'assurer que les verres sont homologués, permettant de filtrer les rayons UVA et UVB.

☀ Évitez les parfums et certains médicaments qui peuvent provoquer des réactions cutanées, des allergies, voire des brûlures.

☀ Boire beaucoup et souvent. Ainsi, vous serez rafraîchis et bien hydratés. Offrez de l'eau régulièrement aux enfants. Par exemple, vous pourriez apporter un pichet (ou un thermos) avec des verres à l'extérieur et offrir de l'eau tout au long de la période

d'activité. N'oubliez pas de vous hydrater aussi!

☀ Une des meilleures façons d'enseigner quelque chose est de donner le bon exemple. Les enfants apprennent par imitation, donner des bonnes habitudes aux enfants afin qu'ils se protègent adéquatement contre les rayons du soleil et assurez-vous de les suivre vous-même!



Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site www.dermatologue.ca.



Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association



L'estime de soi : différentes manières de la développer et de la renforcer chez l'enfant

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi, c'est la valeur positive qu'on se reconnaît comme individu, et qui se module tout au long de la vie. Les enfants ne naissent pas avec une image d'eux-mêmes. Ils apprennent à se voir d'abord et avant tout à travers les yeux des personnes importantes pour eux. Il est donc tout à fait possible d'améliorer l'estime de soi des enfants, et ce surtout entre l'âge de 3 et 6 ans.

Voici quelques suggestions d'intervention afin de développer et accroître l'estime de soi de vos enfants en service de garde.

- ◇ Faire preuve de respect. Les enfants ont besoin de se sentir importants à nos yeux. Ils ont besoin de savoir que, ce qu'ils pensent, ce qu'ils disent et ce qu'ils font est important pour nous. Si vous découragez un enfant, si vous le dénigrez, si vous vous moquez de lui, si vous ne lui donnez aucune attention (indifférence), il se sentira diminué. Il faut lui laisser l'occasion de s'exprimer et être à son écoute, avec respect.
- ◇ Faire attention aux paroles utilisées. Lorsqu'on doit expliquer à un enfant que ce qu'il fait est mal, mettre l'accent sur le comportement et non l'enfant. Au lieu de lui dire « Tu es méchant avec tes copains », « T'es pas gentil », utiliser plutôt « Ce n'est pas une bonne idée... », « Je ne veux pas que tu fasses cela », « Ce comportement est inacceptable... ». On évite ainsi le jugement négatif.



*Ce qui importe le plus, c'est comment **vous** vous voyez.*

- ◇ Mettre l'accent sur ses forces et ses qualités. Par la suite, l'aider à surmonter ses petites faiblesses. Au lieu de mettre l'emphase sur les comportements non désirés ou les défauts, il faut souligner les bons comportements (renforcement positif). Valoriser ce qu'il est et ce qu'il fait, lui dire que vous l'aimez et l'appréciez.
- ◇ Permettre aux enfants d'essayer de nouvelles choses, lui laisser faire de petites tâches (sans s'attendre à ce que ce soit parfait). Souligner ses efforts, peu importe le résultat. Il sera plus sûr de lui et sera plus motivé à s'appliquer et à faire des efforts la prochaine fois. En cas d'erreurs ou de difficultés à accomplir une tâche, aider l'enfant, l'accompagner afin de tourner la situation positivement (sans le faire à sa place). « Viens, je vais t'aider un peu, on va y arriver. » « C'est pas grave, au moins tu as essayé. » Notre réaction devant ses erreurs ou ses échecs aura un impact sur la façon de voir les obstacles, les apprentissages ou les défis.
- ◇ Favoriser les situations ou les tâches qui permettront à l'enfant de réussir. Lui faire réaliser des activités dans le quotidien qui le mèneront au succès (pour bâtir sa confiance). En vivant plusieurs expériences de succès, notre enfant développera un sentiment de compétence, de confiance.

- ◇ Enseigner la persévérance. « Lâche pas mon grand, tu vas y arriver, tu es capable. » Le guider dans sa démarche. « Tu peux peut-être essayer de cette manière... » Avoir des attentes raisonnables et souligner les efforts, pas seulement les résultats. Savoir reconnaître chez notre enfant ses difficultés en ménageant son estime de soi, sa fierté (sans dénigrement). Lui montrer des façons de s'améliorer, lui donner des exemples de comportement à suivre...
- ◇ Être présent pour les enfants de façon chaleureuse (lui montrer qu'il est important). Lui donner régulièrement des marques d'affection. Lui montrer qu'il est aimé et accepté tel qu'il est (même s'il se conduit mal par moments!). Lui dire qu'on est fier de lui.

Voilà donc des comportements qui aideront nos enfants à bâtir leur confiance et leur estime de soi. Ils pourront se dire: « Je sais qui je suis, je me sens apprécié, je me sens aimé, je suis fier de moi et je sais que les autres le sont aussi! »

Ce qui favorise l'estime de soi

- 👉 Être présent de façon chaleureuse auprès de l'enfant.
- 👉 Établir des règles familiales et scolaires peu nombreuses mais claires.
- 👉 Faire vivre des conséquences logiques et naturelles suite au manquement à ces règles.
- 👉 Contrôler les facteurs de stress chez l'enfant : préparer les changements à l'avance, minimiser le nombre de changements, aider l'enfant à trouver des façons de se calmer lorsqu'il est stressé.
- 👉 Être un adulte en ce qui on peut avoir confiance.
- 👉 Souligner les forces de l'enfant.
- 👉 Souligner ses difficultés en ménageant sa fierté et en lui donnant des moyens pour s'améliorer.
- 👉 Utiliser un langage valorisant.
- 👉 Favoriser l'expression des émotions.

- 👉 Permettre une ouverture aux autres.
- 👉 Encourager l'enfant à se faire des amis et à gérer lui-même ses conflits.
- 👉 Susciter sa motivation.
- 👉 L'amener à comprendre que les résultats de ses entreprises sont des suites logiques de stratégies et de moyens employés.
- 👉 L'amener à accepter les erreurs.
- 👉 L'aider à planifier et à être persévérant dans la poursuite de ses objectifs.
- 👉 L'inciter à se corriger lui-même.

Ce qui nuit à l'estime de soi

- 👉 Une pauvre estime de soi des parents ou des enseignants.
- 👉 L'inconstance dans l'application de la discipline.
- 👉 L'ambivalence.
- 👉 La surprotection.
- 👉 Le laisser-faire.
- 👉 Les mots qui blessent.
- 👉 Les critiques constantes des proches et des amis.
- 👉 Le découragement devant les difficultés.
- 👉 L'accent mis sur les difficultés plutôt que sur les forces.
- 👉 La perception des erreurs comme étant des échecs.
- 👉 Les attentes trop ou pas assez grandes.
- 👉 Le manque de plaisir et de complicité avec l'enfant.

L'estime de soi c'est cette petite flamme qui fait briller le regard lorsqu'on est fier de soi... mais cette flamme peut facilement vaciller et s'éteindre au vent mauvais des sarcasmes et des critiques.

Sources : *Les psy-trucs pour les enfants de 3 à 6 ans*, par Suzanne Vallières, Éditions de L'Homme, 252 pages (2009)
Magazine Enfants Québec, octobre 1994
 Danielle Laporte, psychologue clinicienne
 Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue



Idée de collation pour vos petits en période estivale

Profitez de l'été pour offrir en grande quantité des fruits et des légumes aux enfants. C'est rafraîchissant et vite fait!

Le guide alimentaire canadien Premières Nations, Inuit et Métis recommande 4 portions de légumes et fruits pour les enfants de 3 ans et moins et 5 à 6 portions pour les enfants de 4 à 13 ans. Une portion équivaut à environ ½ tasse.

N'oubliez pas... Parfois cela peut prendre du temps avec qu'un jeune enfant apprécie un nouveau plat!!!

En tant qu'intervenante en service de garde, vous pouvez suggérer à votre cuisinière de servir des fruits et des légumes en abondance durant la belle saison. Dans la mesure du possible, présentez aux enfants des fruits et des légumes de votre région. Voici une idée de collation pour vos petits pour la période estivale.



Crudités blanchies et trempette facile

Il est important de faire blanchir tous les légumes crus un peu durs (ex. : carottes, chou-fleur, brocoli, céleri, navet, etc.) avant de les servir aux jeunes enfants, sinon, l'enfant peut s'étouffer. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. Laver, peler si nécessaire et couper les légumes. Plonger les légumes environ 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, pour les attendrir. Égoutter et servir avec une trempette si désiré (on peut aussi servir les crudités sans trempette : certains groupes d'enfants n'aiment pas les trempettes et d'autres les aiment trop et ne mangent que la trempette!).

Trempette crémeuse aux fines herbes

Ingrédients

- 1 paquet de 125 g de fromage à la crème léger, ramolli à la température de la pièce
- 1 c. à thé (5 ml) d'une fine herbe séchée (aneth, basilic ou origan)
- ¾ tasse (175 ml) de yogourt nature
- Persil : 1 c. à soupe (15 ml) frais et haché ou 1 c. à thé (5 ml) séché
- Oignon haché très finement (facultatif)

Préparation : Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer au moins une heure pour permettre aux saveurs de se développer. Donne 1 2/3 tasse de trempette (suffit pour une famille ou 10 portions d'enfant d'une à deux c. à soupe).

Source : Livre de recettes *Bien manger c'est important...* de la trousse de nutrition de la CSSSPNQL, page 10.



Fleurs et Bourgeons

Recherche de textes et rédaction : Julie Taillon, conseillère pédagogique
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