

Comment aider bébé à bien grandir

Par la rédaction de BIEN GRANDIR

De la naissance à trois ans, le cerveau de votre tout-petit connaît une croissance extraordinaire. L'affection et les apprentissages qu'il reçoit de vous en début de vie le guideront et l'aideront tout au long de son développement.

Un cerveau en devenir

Nourrir bébé en lui chantant une berceuse ; le chatouiller doucement en lui changeant sa couche ; lui raconter une histoire au moment du dodo : ces simples gestes sont essentiels à l'épanouissement de bébé. Tout comme le corps d'un enfant a besoin d'aliments pour se développer, la science nous apprend que les expériences positives vécues par l'enfant au cours des premières années de sa vie sont également nécessaires à la croissance de son cerveau.

À sa naissance, le cerveau de bébé est encore inachevé. Le fait que son cerveau arrive à maturité dans le monde, et non pas dans le ventre de sa mère, signifie que ses premières années seront déterminantes. Le lien que bébé entretient avec ses parents et avec les autres personnes qui s'occupent de lui, la vue, le son, l'odeur et les sentiments ressentis, les défis qu'il a à relever affectent la façon dont son cerveau s'organise. En d'autres mots : le vécu des premières années aide à déterminer la structure du cerveau, façonnant ainsi la manière dont bébé apprendra, pensera et se comportera pour le reste de sa vie.

ENCADRÉ :

À sa naissance, le cerveau du nourrisson compte 100 milliards de cellules nerveuses appelées *neurones*. Ces neurones entreprennent par la suite une période de croissance et se relient les uns aux autres dans les systèmes qui contrôlent les diverses fonctions de l'organisme, à savoir la vision, l'ouïe, les mouvements et l'expression des émotions. Ces systèmes, activés par la répétition des expériences, fournissent le fondement de l'organisation et du fonctionnement du cerveau pour le reste de la vie. L'absence de stimulation appropriée nuit au développement de ces liens ou peut les faire disparaître. Le cerveau fonctionne selon le principe «on perd ce que l'on n'utilise pas».

Parent, un rôle privilégié

Les parents ont toujours su qu'ils avaient un rôle important à jouer. Les nouvelles recherches sur le développement du cerveau nous aident à comprendre pourquoi il en est ainsi. Voici

quelques règles pour vous aider à y parvenir. Celles-ci visent à assurer le plein développement de votre tout-petit sur les plans suivants, en vue d'une entrée scolaire réussie :

- Santé physique et bien-être
- Compétence sociale
- Maturité affective
- Développement cognitif et langagier
- Habiletés de communication et connaissances générales

Bonne nouvelle : vous vous rendez sans doute compte que vous faites déjà la plupart de ces gestes ! En outre, l'erreur est humaine, et il ne faut pas se culpabiliser indûment si vous perdez patience ou pensez ne pas avoir agi correctement.

Précisons enfin que toute personne qui s'occupe de jeunes enfants peut également contribuer à leur épanouissement, qu'il s'agisse des membres de la famille, des amis, des enseignants ou des éducatrices en milieu de garde.

ÊTRE CHALEUREUX, AFFECTUEUX

Les bébés qui grandissent dans un milieu chaleureux et sensible à leurs besoins sont plus susceptibles de se sentir en sécurité auprès des adultes qui s'occupent d'eux. C'est ce que les chercheurs appellent **les liens d'attachement solides** de l'enfant. Ce sont ces liens qui forment l'ancrage sur lequel reposent ses relations futures.

Nous savons depuis toujours que les enfants s'épanouissent lorsqu'ils se sentent en sécurité ; nous savons maintenant que les liens d'attachement formés au cours des premières années influent sur le fonctionnement et la croissance du cerveau.

Ainsi, lorsque vous caressez votre enfant, lorsque vous le bercez, lui parlez, lui souriez ou lorsque vous lui chantez des berceuses, **l'expression de votre amour aide à façonner comment il apprendra et se comportera plus tard dans la vie.** Les bébés ressentent comment vous les regardez dans les yeux ; ils voient les expressions de votre visage ; ils vous entendent lorsque vous leur exprimez votre tendresse, lorsque vous leur parlez, lorsque vous leur chantez des chansons ou que vous leur lisez des histoires. De la même façon, ils ressentent comment vous les prenez et les bercez, tout comme ils se rappellent les odeurs qui leur sont familières.

Le toucher revêt une importance particulière. Le fait de prendre un enfant et de le caresser doucement stimule le cerveau et celui-ci libère des hormones importantes pour sa croissance.

ÊTRE À SON ÉCOUTE

Le nourrisson ne peut pas faire usage de la parole pour exprimer ses humeurs ou ses besoins. Il envoie plutôt des signaux. Parmi ces signaux, notons les sons qu'il émet, ses mouvements, les expressions de son visage et sa façon d'établir ou d'éviter un contact visuel. Les liens d'attachement solides se forment chez un enfant lorsque les parents et les autres personnes chargées de s'occuper de lui essaient de décoder ces signaux et d'y répondre de façon pertinente. L'enfant commence à se fier à son environnement à partir du moment où il sait que, s'il sourit, quelqu'un lui sourira en retour ; s'il pleure, quelqu'un sera là pour le

consoler ; s'il a faim, quelqu'un lui donnera à manger. Les parents qui répondent aux besoins d'attention de l'enfant, comme à ses besoins de calme, l'aident à former des liens d'attachement solides.

Les études démontrent que les nouveau-nés ont tendance à moins pleurer et à dormir mieux la nuit lorsque les adultes répondent à leurs besoins avec chaleur et rapidité.

Avant de venir au monde, tout était bien réglé. Après la naissance, lorsque le bébé a faim, lorsqu'il n'est pas à l'aise ou lorsque quelque chose ne va pas dans son nouvel environnement, le bébé exprime sa détresse en pleurant. Lorsqu'on le prend dans ses bras, qu'on le nourrit ou qu'on le réconforte, le bébé tend à se calmer. Les systèmes de réaction au stress du cerveau se désactivent et le cerveau du nourrisson commence à apprendre à se reconforter lui-même.

LUI PARLER, LUI CHANTER DES CHANSONS ET LUI LIRE DES HISTOIRES

Raconter des histoires sur les événements du quotidien, chanter des chansons qui parlent des endroits et des gens connus de votre enfant, décrire ce qui arrive au quotidien : ce sont trois exemples de façons de créer des interactions qui fourniront à votre enfant une base solide. Celle-ci lui servira à tout l'apprentissage qu'il fera plus tard dans la vie.

Vous pensez que bébé n'est pas en mesure de saisir ce que vous lui dites ? En fait, de bien des façons, il est en mesure de le faire. Les nourrissons ne saisissent pas encore le sens des mots, mais c'est par ces premières «conversations» que se développe leur capacité de s'exprimer par le langage. Lorsque bébé vous entend prononcer les mêmes mots à plusieurs reprises, les parties du cerveau régissant le langage se développent. De fait, plus il entend de mots lors de ces conversations, plus les parties du cerveau régissant la parole et le langage se développent. Parler et chanter à votre enfant, lui lire des histoires, tout ceci est non seulement important pour le développement de son cerveau, mais constitue également une occasion rêvée de passer de tendres moments avec votre enfant. Les études montrent que la façon dont vous lisez aux enfants contribue à leur développement.

ÉTABLIR DES ROUTINES ET DES HABITUDES

Un bambin sait que l'heure du dodo est arrivée parce que sa mère lui chante une chanson et tire les rideaux, comme elle le fait à chaque fois. Un autre bambin sait que son père viendra le chercher très bientôt parce que son éducatrice lui donne du jus et des biscuits. **Les routines du quotidien associées à un sentiment agréable rassurent les enfants.**

Les expériences positives répétées forment des liens solides entre les neurones du cerveau et procurent à l'enfant un sentiment de sécurité. Ces habitudes enseignent également aux enfants ce qu'ils peuvent attendre de leur environnement, et leur permettent de mieux le comprendre.

L'ENCOURAGER À JOUER DE FAÇON SÉCURITAIRE

Au cours des premiers mois de la vie, l'univers entier de l'enfant se limite à son milieu familial. Les interactions entre les parents et bébé forment la base de tous les apprentissages qui se feront au fil du temps. Au fur et à mesure que le nourrisson grandit et devient capable de ramper et de marcher, il commence à explorer autour de lui. Vous aurez avantage à encourager cette exploration et à être réceptif lorsque votre enfant revient à vous pour chercher du réconfort.

L'apprentissage se fait également en grande partie par le jeu. Bien que l'on soit porté à croire que l'apprentissage consiste seulement à acquérir des connaissances, en réalité, c'est en jouant que les enfants apprennent.

TÉLÉ : ÊTRE SÉLECTIF

La télévision ne peut à elle seule apprendre à parler à votre enfant, pas plus qu'elle ne peut lui montrer comment communiquer. Les images qui défilent peuvent lui sembler plaisantes, mais plusieurs scènes peuvent également créer de la confusion ou carrément lui faire peur, car **les très jeunes enfants n'ont pas encore appris à différencier le réel de l'imaginaire.**

Être sélectif et prendre part au développement des habitudes de télévision de votre enfant est essentiel. Lorsque cela est possible, regarder la télévision avec votre enfant et parler de ce que vous voyez. Il est souhaitable que bébé ne passe pas trop de temps devant la télé, car les activités motrices et d'exploration sont nécessaires à son développement.

ENSEIGNER, C'EST AUSSI DISCIPLINER

Au fur et à mesure qu'un enfant grandit, il devient capable d'explorer, d'expérimenter et de découvrir encore davantage. C'est justement parce qu'il peut maintenant explorer un monde qui s'élargit sans cesse qu'il a besoin de limites et d'une supervision uniforme et bienveillante de votre part. Les études permettent de constater que la façon dont on discipline l'enfant - ce qui signifie en fait enseigner - revêt une importance cruciale pour son développement.

Ne vous attendez pas à ce que bébé fasse ce que vous lui demandez tout le temps. Impulsif, il lui arrive de frapper, de crier ou d'éclater en sanglots parce que ses sentiments de frustration et de colère dépassent sa capacité de se maîtriser. Il lui faut du temps pour apprendre à se maîtriser. Il est également tout à fait normal qu'un enfant désire tester une règle en ne la respectant pas. **Lorsque vous réagissez calmement et toujours de la même façon, vous aidez votre tout-petit à se sentir en sécurité dans le monde.**

Les recherches sur le cerveau démontrent que les enfants que l'on secoue et que l'on frappe sont beaucoup plus susceptibles d'en arriver à considérer que la violence est une façon convenable de réagir aux situations. En situation de crise, **prenez le temps de retrouver votre sang-froid avant de parler ou d'agir.** Comptez jusqu'à dix ou téléphonez à un ami ou à un membre de la famille. Si vous croyez avoir réagi de façon excessive ou si vous estimez avoir discipliné votre enfant d'une façon que vous regrettez maintenant, vous pouvez lui dire que vous avez exagéré.

RECONNAÎTRE QUE CHAQUE ENFANT EST UNIQUE

Les enfants ont tous des tempéraments différents : un enfant peut être entreprenant et enjoué, tandis que son frère peut être un peu plus réservé et prendre plus de temps avant de se dégêner. Les enfants grandissent également à des rythmes différents. **Les idées et les sentiments qu'ils entretiennent à propos d'eux-mêmes reflètent, dans une large mesure, votre attitude à leur égard.**

Lorsque les enfants maîtrisent les défis du quotidien, ils ont une bonne estime d'eux-mêmes, et ce particulièrement lorsque vous leur faites des compliments spécifiques sur les défis qu'ils ont su relever : «Tu as monté tout l'escalier tout seul, bravo mon grand !» Lorsque les enfants reçoivent des compliments concrets, ils commencent à voir le lien entre leurs actions et votre façon d'y réagir.

CHOISIR UN SERVICE DE GARDE APPROPRIÉ ET ÊTRE IMPLIQUÉ

Déterminer où l'enfant se fera garder est une décision importante. Il ressort des recherches que des services de garde et une éducation préscolaire de bonne qualité peuvent contribuer à ce que l'enfant arrive à l'école avec de meilleures habiletés sociales et qu'il apprenne plus facilement.

Soyez sensible à l'atmosphère qui règne dans le milieu de garde, aux rapports entre les éducatrices et les enfants, à la propreté des lieux. **Après avoir arrêté votre choix, rester impliqué.** Passer voir votre enfant à l'endroit où il se fait garder de temps à autre est une bonne idée. Demander qu'on vous donne des comptes rendus de façon régulière. Ne pas hésiter à informer les éducatrices de ce que votre enfant vit à la maison. Vous pouvez aussi offrir des suggestions constructives quant à la façon d'améliorer les journées de votre enfant à la garderie.

PRENDRE SOIN DE SOI

S'occuper des enfants est le travail le plus merveilleux et le plus important qui soit. C'est aussi l'un des plus exigeants. Puisque vous fournissez le premier environnement de votre nourrisson et de vos jeunes enfants, votre santé et votre bien-être revêtent une grande importance. Lorsque vous vous sentez épuisé, stressé, de mauvaise humeur, déprimé ou dépassé, il vous est plus difficile de répondre aux besoins de bébé. Et celui-ci sent votre humeur !

Lorsque vous vous sentez dépassé, sachez prendre soin de vous. Faites appel à autrui et assurez-vous d'obtenir l'aide qu'il vous faut. Votre famille, les amis, les voisins, le médecin de famille, les éducateurs en garderie ou d'autres personnes peuvent vous aider à assurer le développement en santé et la maturité scolaire de votre enfant. Les recherches récentes sur le cerveau nous informent sur l'importance de la relation unissant l'enfant et la personne qui s'occupe de lui au cours des premières années. Ces nouvelles recherches nous donnent également l'occasion rêvée d'enrichir la vie de nos enfants et de les aider à bien s'épanouir.

À RETENIR

- Bébé est une éponge assoiffée d'affection et d'apprentissages.
- Le cerveau fonctionne selon le principe «on perd ce que l'on n'utilise pas».
- Être chaleureux, affectueux.
- Être à son écoute.
- Lui parler, lui chanter des chansons et lui lire des histoires.
- Établir des routines et des habitudes.
- L'encourager à jouer de façon sécuritaire.
- Télé : être sélectif.
- Enseigner, c'est aussi discipliner.
- Reconnaître que chaque enfant est unique.
- Choisir un service de garde approprié et rester impliqué.
- Prendre soin de soi et demander de l'aide au besoin.

SOURCES

Institut canadien de la santé infantile

Centre d'excellence pour le bien-être des enfants

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères, N. Doré, D. Le Hénaff, Institut national de santé publique du Québec, 2008, 656 pages.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.biengrandir.com

www.naitreetgrandir.net

www.inspq.qc.ca/MieuxVivre

www.excellence-earlychildhood.ca

www.cich.ca

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_recherche_service_garde.pdf

Activités à faire avec bébé

De la naissance à 2 mois

Parler avec lui – Parlez-lui doucement, racontez-lui une histoire ou chantez-lui une chanson. Imiter les sons qu'il émet et attendez sa réaction. De cette façon, vous l'encouragerez à prononcer des sons, vous l'aidez à apprendre des rythmes et des intonations, vous lui donnerez envie de participer à la conversation. Dites souvent son nom, bientôt il le reconnaîtra. Déplacez-vous en l'appelant, il bougera sa tête en direction de votre voix. Ne craignez pas de vous répéter, c'est essentiel à l'apprentissage du langage.

De 2 à 4 mois

Une visite de la maison – Faites-lui une visite commentée de la maison ; présentez-lui les objets qui s’y trouvent, nommez-les. Il tentera de les attraper. Il exercera alors sa coordination œil main.

De 4 à 6 mois

À plat ventre – Mettez votre enfant sur le ventre et déposez devant lui des objets intéressants et sans danger pour lui. Cela l’incitera à tendre les bras, à les attraper et à les manipuler. N’oubliez pas de le féliciter pour ses efforts.

Hochet – Votre enfant aimera secouer un hochet pour produire du bruit et observer son mouvement.

De 6 à 9 mois

Les parties du corps – Vous pouvez déjà jouer à identifier les parties de votre visage et du sien ; vous nommerez ensuite les parties du corps.

Miroir, joli miroir – Placez-vous tous les deux devant le miroir, multipliez mimiques et sourires : il apprendra à se reconnaître et à vous reconnaître. Faites des bruits avec votre bouche, il essaiera de vous répondre en les répétant.

Le vaste monde – Amenez-le à l’extérieur, été comme hiver. C’est bon pour la santé, la vôtre comme la sienne. Faites-lui découvrir le monde qui l’entoure : les arbres, les oiseaux, les fleurs... et les autres enfants, au parc ou ailleurs.

«Blocs», ballons, bouteilles – Lui donner des «blocs» à empiler, des ballons à pousser et des jouets flottants. Dans le bain, il s’amusera avec des bouteilles de plastique vides et des petits récipients : il adore remplir et vider. Évitez les jouets de caoutchouc qui retiennent l’eau, car ils favorisent le développement de microbes.

Des mots et des livres – La lecture d’histoires est une activité qui permet d’apprendre de nouveaux mots. Choisissez un livre avec des images simples et colorées.

De 9 à 12 mois

Le ballon – Asseyez-vous par terre, face à lui, jambes écartées. Faites rouler le ballon entre ses jambes. Demandez-lui de vous le retourner. Montrez votre joie lorsqu’il réussit, il sera fier de lui.

Un coffre à jouets – Pas trop loin de vous, mettez à sa disposition une boîte remplie de jouets simples, colorés et lavables : balles, «blocs» en plastique, anneaux empilables, animaux en coton. Il commencera à jouer seul.

Les odeurs – Profitez du moment des repas pour lui faire sentir différentes odeurs : le pain, la viande, les fruits, les légumes, les épices. Il développera son odorat.

Des livres – Laissez-le manipuler ses premiers livres en carton épais ou en tissu. Pointez les objets représentés et nommez-les. Il apprendra à les identifier et, plus tard, à les nommer.

De 12 à 15 mois

On décore le frigo – Les appliques aimantées l’amuseront. En jouant à les coller et à les décoller, il pratiquera la pince pouce-index ; il s’exercera aussi à coordonner les mouvements de ses mains et de ses yeux. Attention ! Assurez-vous que les aimants sont bien fixés à l’objet et assez gros pour qu’il ne puisse pas les avaler.

Apprivoiser l’escalier – Lorsqu’il commence à marcher, vous pouvez lui enseigner un nouveau jeu qui lui plaira beaucoup : descendre l’escalier à reculons.

Comptines et causettes – Pour stimuler son langage, multipliez les occasions de faire causer avec lui. Vous l’amuserez, par exemple, en jouant avec lui à identifier les différentes parties du corps.

De 15 à 18 mois

Casse-tête et boîte à outils – Il est plus habile avec ses mains, il aime les jouets à assembler et à démonter, les jeux d’emboîtement et de superposition. C’est le temps des premiers casse-tête à grosses pièces, des coffres à outils de plastique et des gros «blocs» à assembler.

Un jouet à tirer – Il aime tirer, pousser et faire avancer un véhicule. Offrez-lui des jouets à long manche, des chariots, des voitures, des balles, des boîtes remplies d’objets variés. Vous pouvez attacher une courte corde à une boîte à chaussures vide et lui suggérer d’y mettre son toutou : quel merveilleux traîneau vous lui aurez fabriqué !

Des dessins – Donnez-lui du papier et des crayons de cire non toxiques. Montrez-lui à faire des gribouillis : du coup, il saisira le lien entre le geste et le produit. Après avoir applaudi l’artiste, exposez le chef-d’œuvre sur le frigo.

De 18 à 24 mois

Une histoire chaque soir – Le plus souvent possible, prenez le temps de lire des histoires à votre enfant. Pointez les images en nommant les objets, les actions, demandez-lui de tourner les pages, permettez-lui de manipuler le livre. Votre enfant découvrira que la lecture se fait de gauche à droite et de haut en bas d’une page. Il remarquera qu’une histoire a un début et une fin. Il exprimera ses émotions. Profitez-en pour vivre avec lui de précieux moments de plaisir et de complicité. Choisissez des livres qui l’attirent. Il associera ainsi plaisir et lecture. Vous pouvez aller à la bibliothèque ou inviter les membres de la famille à lui en offrir en cadeau.

Autres jeux de mots – L’écrit est présent partout. En promenade, répondez à sa curiosité en lui lisant tout ce qui attire son attention : le nom des magasins, les affiches publicitaires, les panneaux de signalisation, etc. Il apprendra à reconnaître des logos ; ce sera un premier pas vers le décodage des mots.

En avant la musique ! – Il découvre la musique. Écoutez des disques ou des cassettes et chantez avec lui ses chansons favorites. Les chansons qu’il préfère sont souvent celles qui s’accompagnent de gestes simples. Comme il utilise les jouets avec plus d’habileté, vous pouvez lui offrir des instruments : tambour, xylophone, cymbales.

Création libre – C’est le temps des premiers jeux de construction. Il aime la peinture aux doigts, la pâte à modeler, les pâtes de boue. Commentez sa création, il aura envie de verbaliser davantage. N’oubliez pas d’exposer ses bricolages, il en sera très fier.

Vive le grand air – Il a besoin de bouger. Il lui faut de l’espace pour courir et sauter. Le plus souvent possible, allez jouer dehors avec lui, dans la cour ou au parc. Bébé aime jouer dehors

et c'est bon pour lui. Déguisements – Il adore se déguiser : il emprunte les chapeaux et les chaussures des grands. Réservez à cet usage des vêtements qu'il peut salir à sa guise.

Sources

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères, N. Doré, D. Le Hénaff, Institut national de santé publique du Québec, 2008, 656 pages.

Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue