



Docteur
Arnault Pfersdorff

140 jeux d'éveil pour préparer son enfant à la Maternelle

0-3
ans

Motricité

Socialisation

Équilibre

Langage

Éveil sensoriel

Confiance en soi



Docteur
Arnault Pfersdorff

140 jeux d'éveil pour préparer son enfant à la Maternelle

0-3
ans

Ouvrage illustré par Adéjé



Je dédicace ce livre à Françoise ma femme,
à mes enfants Anne, Louise, Hubert et Pierre.
Nous grandissons ensemble.

© Hatier – 8, rue d'Assas 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Relecture, corrections : Charlotte Müller

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Couverture, principe de mise en page et mise en page : Emmanuelle Noël

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 4



De 0 à 3 mois..... 6



De 3 à 6 mois 38



De 6 à 12 mois 74



De 12 à 18 mois 112



De 18 à 24 mois 146



De 2 à 3 ans et plus176

Ressources utiles 220

Table des matières.....221

Introduction

A voir une approche bienveillante dans son rôle de parent est essentiel. Ma pratique quotidienne, en consultation et en milieu hospitalier, m'a permis, depuis nombre d'années, de voir des adultes n'ayant pas bénéficié de cette posture parentale et qui souffrent d'un manque de confiance en eux (dans leur travail, leur vie de couple). Cet ouvrage a pour but principal de **bien préparer votre enfant à l'école maternelle**. Les activités que je vous propose ont pour vocation de stimuler les compétences nécessaires et une bonne faculté de socialisation pour une adaptation en douceur. L'école maternelle est le tout premier pas dans la vie scolaire de votre enfant. Les premières notions y sont déjà abordées, ainsi que la vie en société, avec ses règlements, le rapport à ses camarades et aux adultes. Il convient de faire en sorte que cette première étape donne envie à l'enfant de rentrer à l'école élémentaire, **nourrisse son goût pour les apprentissages et favorise sa confiance en lui**.

Méthode et organisation

De nombreuses méthodes éducatives existent selon les pays et les sensibilités (*Bien-traitante, Bienveillante, Motricité libre, Montessori, Pédagogie active Freinet, méthode Piaget, Steiner-Waldorf, Intégration des réflexes primitifs, Bercements, Langue des signes, etc.*) : chacune a ses avantages et parfois ses inconvénients. J'ai tout naturellement, avec mon expérience de médecin praticien, intégré **ce qu'il y a de bon dans chacune d'elles** pour élaborer ce livre. J'ai privilégié un **classement par tranche d'âge**. Pour chaque période, une introduction annonce les progrès attendus. Mais attention, un enfant peut marcher dès 9 mois alors que d'autres ne le feront qu'à 18 mois. De même, certains tiennent leur crayon levé 6 mois avant leurs camarades. Cela ne signifie pas qu'il y a retard. Ne comparez pas votre enfant au grand frère ou à la petite nièce, ils ont leur propre rythme.

Dès sa naissance, stimulez ses sens dans le respect de son rythme

Quand il était fœtus, des bruits, vos voix, toutes sortes de sensations lui parvenaient. Désormais, il apprécie qu'on le touche, qu'on le caresse, qu'on lui parle. Il a des préférences nettement affirmées. Respectez ses rythmes de sommeil, de repas, de découverte, ses phases d'éveil, d'apprentissage. Sa sensorialité s'épanouit. Vous allez la valoriser grâce à ces activités qui font appel au toucher, à l'audition, à la vision, à l'odorat et au goût. Si vous êtes adepte de la DME¹ dès l'âge de 6 mois, vous comprendrez encore mieux ces notions.

1. Diversification Menée par l'Enfant : <http://www.pediatre-online.fr/alimentation/diversification-alimentaire-menee-lenfant-dme-quest-cest/>

Par ailleurs, soyez attentifs à ses pleurs : ses cris restent le seul moyen de faire comprendre que quelque chose ne va pas (des coliques, une mauvaise position de couchage, une sensation de faim, une anxiété). Les caprices n'existent pas chez les tout-petits. Le laisser pleurer va perturber le développement de ses facultés cognitives, parfois de manière irréversible.

Des activités pour développer sa motricité...

Ne forcez pas votre enfant à marcher, ne le tenez pas par les bras, mais incitez-le en revanche à passer par les phases où il rampe puis se met à quatre pattes et enfin debout. Nos activités stimulent sa motricité par l'activité et non la « passivité activée ». La motricité comporte ce qui suit.

- **Motricité volontaire et involontaire** : tenue de la tête, position assise, ramper, quatre-pattes, marche, tonus musculaire, réactions comportementales, motricité fine (jeux de mains), comportement instinctif (suction, sourire spontané).
- **Les fonctions cognitives et la communication** : accrochage des yeux, mouvements, gesticulation.
- **La socialisation** : le comportement exploratoire de votre enfant, les jeux, les livres, l'eau, la terre, les matières, les animaux.

... et sa confiance en lui

Stimuler son enfant ne veut pas dire qu'il faut faire à sa place, bien au contraire : laissez-le adhérer, s'approprier, être inventif. C'est pourquoi vous trouverez dans cet ouvrage un fil conducteur : prise de confiance, valorisation, autonomie, bienveillance, patience, identification. Évitez ce qui engendre toute notion de compétition. Votre enfant sait déjà beaucoup plus de choses que vous ne l'imaginez. L'écouter, c'est déjà faire la moitié du chemin. Aussi, avant de rentrer dans le vif du sujet, voici **deux règles d'or** que vous pouvez adopter dans la mise en application de ces activités mais également tout au long de votre vie quotidienne.

- **Ne contraignez pas votre enfant, évitez les interdits et efforcez-vous plutôt de l'accompagner.** Au lieu de dire à votre enfant : « Attention, tu vas te faire mal ! » lorsqu'il gimpes les premières marches de l'escalier, il est mieux de lui délivrer ce message : « Tu peux essayer, regarde bien comment tu poses les mains. » La manière de lui présenter les choses l'incite à « faire » avec intelligence et calme plutôt qu'avec appréhension et rapidité. La différence est de taille.
- **Valorisez votre enfant** : faites en sorte qu'il se sente accompagné dans ses découvertes, dans ses succès comme dans ses hésitations ou ses échecs. Vouloir que son enfant soit le meilleur fait vite basculer dans la compétition, qui peut devenir synonyme de dévalorisation : l'enfant qui n'obtient pas les résultats escomptés aura l'impression de décevoir ses parents. Il faut l'encourager dans un projet auquel il adhère, ainsi les résultats seront au rendez-vous. L'estime de soi peut alors bien se construire.

De 0 à
3 mois

Pendant les 3 premiers mois, vous apprenez à découvrir votre enfant et à l'observer. Vous commencez à décrypter ses rires, ses pleurs, la manière dont il fronce les sourcils. De même, vous découvrez ses rythmes de sommeil, le déroulement de son transit digestif, ses positions préférées. Les journées passent vite, trop vite même. Et pourtant, à chaque instant, des progrès considérables s'opèrent chez votre nouveau-né. Il vous écoute, il vous observe, il vous sent, il va peu à peu comprendre la portée de certains mots que vous prononcez.

Les étapes essentielles de ces trois premiers mois

Chaque enfant a son rythme propre, certains enfants développeront à 3 mois des acquisitions que d'autres développeront vers 4 ou 6 mois. Ainsi, certains bébés se retournent déjà à 3 mois, d'autres plus tard. Si le vôtre ne le fait pas encore, pas de panique, ça ne veut pas dire qu'il est en retard, loin de là.

Sur le plan moteur

- Au début, ses mouvements sont non coordonnés mais, peu à peu, à 2 mois déjà, le tonus de ses membres diminue (à la naissance, il y a une hypertonie) et, au contraire, le tonus de sa colonne augmente, ce qui rééquilibre sa motricité globale.
- Pour ce qui est de la motricité fine, il a l'âge de pouvoir guider son pouce ou un doigt vers sa bouche. Vers 1 mois, il commence à ouvrir ses poignes plus spontanément, les doigts deviennent plus mobiles. Son *grasping* (réflexe archaïque de préhension) diminue.
- Son sourire, qui est spontané vers l'âge de 15 jours (le fameux « sourire aux anges »), fait place à un sourire-réponse envers vous ; dès l'âge de 1 à 2 mois, sa curiosité est en éveil.
- Il se met à gesticuler quand il voit approcher le visage de la mère, du père, tout en agitant ses poignets de plaisir.
- Il a l'âge idéal pour commencer à stimuler sa psychomotricité² avec un miroir accroché à un mur.

2. La psychomotricité, c'est l'étude des interactions entre perception, sentiments, pensée, mouvement et comportement.

Sur le plan visuel

- Au tout début, il ne voit qu'en noir et blanc. Le rouge lui apparaît vers l'âge de 6 semaines, rapidement suivi du vert. Le bleu, puis le jaune, font leur apparition entre 4 et 6 mois.
- À la naissance, il ne voit guère plus loin qu'à 30-50 cm, tenez-vous donc près de lui.
- À 6 semaines, il commence à faire converger ses yeux.
- Ses yeux ne suivront que des mouvements lents pendant ces 3 premiers mois, allez doucement dans ce que vous lui montrez.

Sur le plan auditif

- Un bébé, vous le remarquerez très vite, a une ouïe très développée, et le moindre bruit peut le faire sursauter. Parlez-lui doucement, articulez, mais évitez de lui parler « bébé ».

Le toucher

- C'est l'un des 5 sens essentiels pour le bon épanouissement de l'enfant. Ce sens est situé dans la peau, c'est l'organe de la communication qui fait entrer l'autre en soi. Les touchers-massages jouent un rôle essentiel dans la communication avec l'autre, mais aussi avec lui-même.

Structuration dans l'espace

Pendant les 3 premiers mois, l'enfant est dans ce qu'on appelle l'espace subi. Il ne sait pas se repérer, localiser ou apprécier les éléments de son environnement. Prenez le temps de lui montrer les coins de sa chambre, de la cuisine, des endroits familiers, expliquez-lui.

Notion temporelle

Chez le bébé, le temps est souvent lié à l'absence, le biberon ou le sein qui ne vient pas assez vite, l'attente des retrouvailles. C'est grâce à une réponse appropriée du parent (ne le laissez surtout pas pleurer, rassurez-le autant que possible en lui disant que tout va bien) que l'enfant se développera de manière structurée, et qu'il prendra toute la conscience du vaste monde qui l'entoure.

Le langage

Et oui, déjà, il est important de lui délivrer une langue maternelle bien structurée : il écoute, il emmagasine. Évitez de lui parler « bébé », cela n'apporte rien. Dans cette optique, prenez d'ores et déjà le pli en évitant tout écran avant 3 ans, afin qu'il développe parfaitement ses 5 sens (et non pas uniquement la vision et l'ouïe).

Développement psychoaffectif et cognitif

Il prend peu à peu conscience du « soi » en touchant les différentes parties de son corps : sa bouche, ses oreilles (toujours la même au début), son sexe lorsque la couche est ouverte. Son activité motrice (imbriquée avec les fonctions cognitives) se développe à grande vitesse : agitation des bras, prise des objets, tentative de retournement, poussée sur les avant-bras, mouvements des jambes alternés avec ceux des bras, rotation de la tête, des yeux. Tout ceci l'aide à positionner son caractère, et parfois à poser les bases d'une certaine agressivité s'il n'obtient pas ce qu'il veut ou si la réponse de l'adulte n'est pas appropriée.

Développement sensoriel

L'enfant parvient tout seul à développer ses 5 sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Les activités qui suivent vont y contribuer largement.