



mon enfant en maternelle

- EDITION 2019 -



Sommaire

Dossier 1 : Mon enfant entre 2 et 6 ans	6
Le développement du langage	6
Concrètement, comment favoriser le développement du langage de votre enfant ?	7
Et l'anglais ?	8
Accompagner sa curiosité et son besoin de bouger	8
Laissez-le explorer le monde et accompagnez cette exploration par la parole	8
Soutenez et encouragez sa curiosité	9
Comment ces principes se traduisent à l'école ?	10
L'enfant et ses émotions	10
Le développement du cerveau de l'enfant de 2 à 6 ans	11
Comment accompagner les émotions de son enfant ?	11
Concrètement, comment faire ?	12
Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu	12
Le cerveau dans la main	12
Le développement de l'autonomie : apprends-moi à faire seul	13
Pourquoi encourager l'autonomie des enfants ?	13
Comment aider son enfant à être autonome ?	14
Concrètement, comment faire ?	15
De quoi mon enfant est capable ? Quelles tâches à quel âge ?	16
Le sommeil de mon enfant	17
A quoi sert le sommeil ? Pourquoi est-ce si important pour mon enfant ?	17
Comment l'aider à bien dormir et à avoir un sommeil de qualité ?	18
Les enfants et les écrans	19
Quels sont les principaux repères ?	19
Dossier 2 : Mon enfant à l'école	23
Qu'apprendra-t-il à l'école maternelle ? Et à l'école M ?	24
Qu'est-ce que le développement socio-émotionnel ?	24
Concrètement comment l'école M accompagne ce développement ?	25
L'anglais	25
Les 5 domaines du programme de l'Education Nationale	26
Les grandes transitions à l'école	27
Conseils pour préparer son entrée en maternelle	27
Les transitions entre chaque année de maternelle	28
Préparer son entrée en CP	28
Arriver ou partir en cours de maternelle ou en cours d'année	29
Comment accompagner mon enfant tout au long de sa scolarité ?	29
Mon enfant et ses amis	31
Pourquoi le jeu est-il si important ?	32
Comment accompagner la socialisation de mon enfant ?	32
Aidez votre enfant à être un bon ami	33
Questions & Réponses	34
Bibliographie	44
Autres ressources disponibles en ligne	45
Crédits	46

Mon enfant entre en maternelle

Quand votre enfant est arrivé à l'école pour sa toute première journée à la maternelle, lui comme vous étiez probablement pris dans des émotions diverses. Il avait l'air si grand et si petit à la fois. Si vous attendez encore le jour de cette première rentrée, peut-être que ces sentiments vous traversent déjà. A 2 ou 3 ans, notre enfant nous a déjà tellement étonné par tout ce qu'il a appris, mais nous savons qu'il lui reste tellement à découvrir !

Quand il partira au CP, 3 ou 4 ans plus tard, ces sentiments seront toujours présents. Il sera toujours "grand et petit" à la fois. Mais que de chemin parcouru durant ces quelques années !

Nous avons choisi de créer l'école M car nous sommes convaincues de l'importance cruciale de ces années dans la vie de chacun. Entre 2 et 6 ans, l'enfant grandit et développe des capacités et aptitudes qu'il portera avec lui toute sa vie.

Le tout premier lieu de développement, de socialisation, d'épanouissement de l'enfant, c'est sa famille. Aux côtés de la famille, l'école joue un rôle capital, en accueillant l'enfant dans un environnement riche, sécurisant et stimulant. Avec ce guide, nous avons souhaité renforcer les liens entre ces deux partenaires dans le développement de chaque enfant : ses parents et l'école. Nous avons souhaité répondre à des questions qui nous sont souvent posées en entretien, et ouvrir un nouvel espace d'échange. Rédigé par les enseignantes de l'école M, ce guide est organisé en 3 parties :

 **Mon enfant entre 2 et 6 ans**

 **Mon enfant à l'école**

 **Questions - Réponses**

Nous vous souhaitons une agréable lecture,

Paula Buswell, Jessica Escobar, Camille Jedrzejak et Naomi Savory



- DOSSIER 1 -

MON ENFANT ENTRE 2 ET 6 ANS

1. Le développement du langage

En arrivant à l'école maternelle, la plupart des enfants connaissent beaucoup de mots de la vie courante et peuvent faire des phrases simples avec 3 ou 4 mots. S'ils ne peuvent pas encore prononcer tous les sons et simplifient certains mots («pestacle»), les adultes peuvent comprendre leurs propos et les enfants ont très envie d'échanger avec eux. Il leur reste toutefois beaucoup à apprendre, et les progrès que chaque enfant fera pendant ses années de maternelle sont importants. Il passera d'un vocabulaire d'environ 300 mots à plus de 2 500 en moyenne. Il saura articuler correctement des mots compliqués, et maîtrisera, à l'oral, presque toute la complexité de la langue française.

L'école est un lieu privilégié de l'apprentissage de la langue, mais il ne vient que compléter l'apprentissage qui est fait à la maison, en famille. Il est donc important que l'enfant rencontre de nombreuses opportunités de développer son langage avec ses parents et son entourage.

Concrètement, comment favoriser le développement du langage de votre enfant ?

 **Ecoutez-le.** Dès son plus jeune âge, accordez de l'importance à ce qu'il dit, cherchez à comprendre ses mots et ses pensées, même quand son langage est encore imprécis. C'est en parlant qu'il apprendra à parler, et il a besoin de vous savoir attentif pour avoir envie de partager avec vous.

 **Répondez à ses questions.** Les enfants sont naturellement curieux et posent un nombre infini de questions par jour. Les «pourquoi» commencent vers 2-3 ans, suivis par les «comment» vers 4-5 ans. Quelle magnifique opportunité de développer non seulement sa connaissance et compréhension du monde, mais aussi son vocabulaire.

 **Posez-lui des questions.** Prenez le temps, à votre tour, de poser des questions à votre enfant. Sur ce qu'il voit, ce qu'il pense, ce qu'il fait. Les enfants aiment rarement les questions trop ouvertes ou orientées vers le passé, tel que «Qu'as-tu fait aujourd'hui à l'école ?», mais sont ravis de discuter avec vous autour d'un jeu ou d'un album photo.

 **Lisez des histoires, tous les jours.**

.....
: Pour plus d'information sur le développement du langage des enfants, n'hésitez pas à consulter :
: ces articles très complets, selon l'âge de votre enfant : [2 à 3 ans](#)¹ , [3 à 4 ans](#)² , [4 à 5 ans](#)³ .
:

1 <https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/le-developpement-du-langage-chez-l-enfant-de-2-a-3-ans.htm>

2 <https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/le-developpement-du-langage-chez-l-enfant-de-3-a-4-ans.htm>

3 <https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/le-developpement-du-langage-chez-l-enfant-de-4-a-5-ans.htm>



Et l'anglais ?

A l'école M, nous organisons les journées pour que toutes les activités aient lieu en français et en anglais : accueil du matin, ateliers de science, gymnastique ou encore repas se déroulent dans les deux langues. Nous ne pouvons pas créer chez l'enfant le besoin d'apprendre l'anglais, donc nous créons les conditions et l'envie ! Vous pouvez, quel que soit votre niveau d'anglais, contribuer à ce qu'il prenne du plaisir à découvrir cette langue. Voici quelques idées pour y parvenir :

🌸 **Apprenez quelques comptines en anglais** et chantez-les avec lui. (Par exemple, les comptines de Super Simple Songs sur youtube).

🌸 **Saluez la maîtresse anglophone de votre enfant en anglais tous les matins.** Votre enfant aura d'autant plus envie de le faire à son tour.

🌸 **Lisez des livres en anglais avec votre enfant.** Même si vous n'avez pas une grande maîtrise de l'anglais, les livres sont un excellent support pour partager cette langue avec lui.

🌸 **Et si vous vous y mettiez vous aussi ?** Si vous ne parlez pas anglais... Quelle belle opportunité de vous y mettre ! Montrez l'exemple à votre enfant, apprenez ses chansons et quelques phrases courantes et parlez anglais à votre enfant.

🌸 **Attention aux dessins animés.** L'enfant a besoin d'être engagé dans un échange pour apprendre une langue, que ce soit sa langue maternelle ou une deuxième langue. Les dessins animés, même en anglais, ne sont pas un moyen efficace pour l'apprentissage de la langue. Dernier petit conseil pour les parents non francophones : si cela peut vous venir naturellement, **parlez à votre enfant dans votre langue maternelle.** C'est pour lui, comme pour vous, une grande richesse de pouvoir partager une autre langue et une autre culture à la maison.

2. Accompagner sa curiosité et son besoin de bouger

Les enfants ont un besoin naturel de découvrir le monde qui les entoure. Ils le font à travers tous leurs sens et leurs mouvements, c'est pourquoi ils ont besoin de prendre part à des activités pour apprendre. C'est « l'apprentissage actif ». Comment, à la maison, accompagner cette curiosité et ce besoin de bouger ?

Laissez-le explorer le monde et accompagnez cette découverte par la parole.

A tout âge, mais surtout quand nous sommes petits, nous apprenons mieux quand nous sommes impliqués **dans des expériences significatives**, qui impliquent plusieurs sens et nos émotions. C'est par le langage, par la parole, que l'adulte va aider l'enfant à rassembler les informations provenant de tous les sens et d'établir un lien avec les apprentissages passés.

Un enfant expérimente tout le temps. Vous l'avez déjà vu ouvrir un jeu en jetant toutes les pièces par terre pour comprendre ce qu'il y a à l'intérieur de la boîte, regarder, toucher, entendre les sons. En tant qu'adultes, nous avons tendance à oublier cela. La liberté de d'exploration et de mouvement est essentielle : « **Les enfants apprennent en faisant l'expérience de leur monde en utilisant tous leurs sens. La restriction du mouvement, en particulier à un jeune âge, entrave le processus d'apprentissage par l'expérience** ».



Soutenez et encouragez sa curiosité :

 **Accordez de l'importance aux centres d'intérêt de votre enfant.** Encouragez ses intérêts naturels. S'il aime la musique, écoutez-en souvent, jouez des instruments ensemble, dansez ensemble. S'il aime les insectes, donnez-lui un seau et un filet et partez à leur recherche dans un parc. Trouvez des livres sur les insectes et lisez-les lui.

 **Montrez-lui votre intérêt pour le monde qui nous entoure.** Promenez-vous dehors et interrogez à haute voix les arbres, le ciel, les étoiles. Laissez également votre enfant vous voir poursuivre vos propres intérêts.

 **Répondez à ses questions simplement et clairement et en fonction de son développement.** La question « D'où viennent les bébés ? » n'aura pas la même réponse si votre enfant a trois ou treize ans. A tout âge, demandez-lui ce qu'il en pense avant de lui répondre. Et si vous n'avez pas la réponse, dites-le. Quelle belle occasion de lui montrer qu'on peut toujours apprendre, et profitez-en pour lui montrer comment, en cherchant un livre à la bibliothèque, par exemple.

 **Faites de la bibliothèque une sortie régulière.** Les livres sont des fenêtres sur toutes sortes de mondes pour ravir l'esprit curieux. Les jeunes enfants exposés aux livres deviennent de meilleurs lecteurs. Laissez votre enfant choisir ses propres livres, l'important est qu'il soit captivé pour que la lecture devienne une habitude et un plaisir. Paris regorge d'autres sorties pour ravir votre enfant : ludothèques, la Cité des enfants à la Villette, des théâtres. Le magazine [Paris Môme](https://www.parismomes.fr/)⁴ répertorie tous les mois les sorties pour les enfants dans la ville.

 **Redirigez les explorations au besoin, sans décourager l'enfant.** Si votre tout-petit explore les plantes d'intérieur, mettez-les hors de portée, mais offrez-lui une alternative proche (une sortie au parc où on va regarder la terre et les plantes, ou un petit bol avec de la terre qu'il pourra toucher, sentir, jouer, inspecter). Expliquez-lui ce que vous faites et pourquoi, cela lui apprendra d'importantes techniques de résolution de problèmes, ainsi que des moyens créatifs et acceptables d'explorer le monde.

 **Prévoyez du temps pour les activités ouvertes.** Contrairement à certains jouets conçus pour être utilisés d'une certaine manière, des matériaux tels que des boîtes, des blocs, de l'eau, du sable, des casseroles peuvent être utilisés avec imagination. Ne dites pas à votre enfant que faire avec le matériel, comment le faire ou à quoi il devrait ressembler à la fin. Laissez la curiosité de votre enfant être son guide.

 **Sortez, bougez !** Aussi souvent que possible, sortez avec votre enfant. Il a besoin de se dépenser et d'explorer le monde avec tout son corps. Profitez des parcs car le contact avec la nature est également très bénéfique pour son développement.

⁴ <https://www.parismomes.fr/>



Comment ces principes se traduisent à l'école ?

Dans nos salles de classe, les enfants sont très souvent en mouvement. Cela peut donner une impression de «manque de structure», mais c'est une organisation voulue et réfléchie.

Les enfants bougent pour se procurer le matériel nécessaire à une activité, pour s'installer dans une position confortable pour eux, pour laver un pinceau ou pour poser une question. Leurs jeux et activités font appel à leurs mouvements, et leur corps est un outil d'apprentissage aussi important que leur cerveau !

La recherche scientifique a montré à maintes reprises que les enfants ont besoin d'opportunités pour se déplacer en classe, donc nous avons organisé nos classes et nous planifions nos journées en conséquence.

3. L'enfant et ses émotions

Tout parent sait que, lorsqu'un enfant vit une émotion, il la vit « de tout son coeur ». Il pleure à chaudes larmes à cause d'un couvercle de yaourt déchiré à l'ouverture, il tape son petit frère qui a touché à sa voiture, il crie de joie car il a trouvé ses chaussettes et il court dans vos bras

tremblant de peur à la vue du petit chien du voisin. C'est tout à fait normal, et les adultes ont un rôle important à jouer pour aider les enfants à, en grandissant, comprendre et apprivoiser leurs émotions.

«L'enfant a besoin de l'accompagnement de l'adulte pour ne pas être envahi et débordé par ses affects, pour canaliser son énergie, pour apprendre à exprimer ses besoins de manière socialement acceptable, pour savoir qu'il ne court pas de danger en se laissant aller à ce qu'il ressent. Pas question donc de le laisser seul avec ses émotions quand il n'a pas encore les outils mentaux pour gérer efficacement ce qu'il vit. Plutôt que laisser les enfants seuls aux prises avec leurs monstres intérieurs, nous pouvons être là. **Les parents ont la responsabilité de la sécurité affective des enfants.** L'enfant a besoin de sentir la solidité de ses parents lorsqu'il vit une émotion et il a besoin de les voir eux aussi traverser des émotions, même fortes, sans être détruits. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, le parent se retire.» nous confirme Isabelle Filliozat dans son livre *Au coeur des émotions de l'enfant*.

Le développement du cerveau de l'enfant de 2 à 6 ans

Nous savons aujourd'hui, grâce aux neurosciences, que le cerveau des enfants est beaucoup moins mature que celui des adultes, et pas encore suffisamment fonctionnel pour la gestion des émotions. C'est la raison pour laquelle les enfants vivent de véritables tempêtes émotionnelles, qu'ils n'ont pas la capacité d'apaiser seuls. Ils ne peuvent pas prendre du recul par rapport à leurs émotions et ont besoin de l'adulte quand ils traversent des émotions fortes.

Comment accompagner les émotions de son enfant ?

Quand un enfant ou un adulte est traversé par une émotion, cela se passe en trois temps :

 **la charge** : quand ça monte à l'intérieur, et on ressent les sensations corporelles liées à l'émotion (gorge sèche, coeur qui bat rapidement...).

 **la tension** : on utilise l'énergie de l'émotion dans une action, une parole, un comportement.

 **la décharge** : le moment où l'on pleure, crie, tremble, respire... C'est l'étape qui permet le retour au calme.

Connaître ces trois temps nous permet de mieux les accompagner. Gardons en tête qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, mais des émotions agréables et désagréables, qui font toutes partie de la vie. Apprendre à votre enfant à accueillir et gérer ses émotions est donc essentiel, car il va les rencontrer toute sa vie.

Concrètement, comment faire ?

 **Accueillir non verbalement par le regard.** Votre enfant a besoin de lire dans vos yeux que vous êtes là, avec lui.

 **Respecter les émotions des enfants** sans entrer dans un jeu de pouvoir, sans juger, sans commenter : « Je vois que tu es en colère. », « Oh, tu es triste », « Tu n'en as pas envie du tout. »

 **Ecouter avant de consoler.** Une fois que vous avez mis des mots sur l'émotion de votre enfant, laissez-le vous parler de ce qui se passe. Accueillez son explication sans l'interrompre. S'il ne parle pas, vous pouvez l'inviter à le faire : « Je vois que tu as mal », « Tu hésites. Qu'est-ce que tu ressens ? »

 **Valider le vécu :** « Tu as le droit de ne pas avoir envie, c'est vrai, tu préférerais continuer à jouer, je peux comprendre ça. »

 **Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution.** Quand on est face aux pleurs, aux cris d'un enfant, celui-ci éprouve une émotion. Elle doit pouvoir sortir du corps en s'extériorisant. Dire « Ne pleure pas », revient à dire « Garde ta douleur à l'intérieur de toi ». Au contraire, on pourrait encourager les enfants à pleurer : « Vas-y, pleure un bon coup parce que, quand on pleure un bon coup, ça dure quelques secondes et ça s'arrête. »

L'enfant doit trouver un espace d'écoute où il peut libérer ses émotions, mais dans un cadre structuré. L'adulte doit aider l'enfant à faire la différence entre ses émotions, qui sont toutes acceptables et bienvenues, et ses comportements, qui ne le sont pas toujours. « Tu as le droit d'être en colère, mais tu n'as pas le droit de taper ton cousin » ; « Je comprends que tu sois triste. Tu voulais rester au square mais il est l'heure de partir. »

Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu

Isabelle Filliozat nous conseille d'éviter les questions qui commencent par « Pourquoi ? », comme « Pourquoi tu pleures ? » ou « Pourquoi tu as peur ? ». Demandez plutôt : « Que s'est-il passé ? » « Qu'est-ce que tu as ressenti ? ». Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses émotions et sur ses comportements, à reconnaître une émotion qui arrive, et à réfléchir à des comportements acceptables pour l'extérioriser.

Le cerveau dans la main

[Le cerveau dans la main](https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w)⁵ est une animation qui peut aider vos enfants à gérer leurs émotions, proposée par la maison d'édition Les Arènes. Ce modèle a été pensé par le neuropsychiatre

américain, Daniel Siegel, afin de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau. Jusqu'à 6 ans, le cerveau de l'enfant est constamment en mode « ouvert ». Cela peut même perdurer au-delà de 6 ans si l'enfant n'a pas évolué dans un environnement bienveillant. Le cerveau atteint sa maturité seulement à l'âge de 25 ans. Et cela, toujours si l'on a pu évoluer dans un environnement empathique et bienveillant. A l'école, nous utilisons le signe de la main lorsque nous ressentons des émotions fortes. Les enfants s'y familiarisent et commencent aussi à l'utiliser. Si votre enfant lève, un jour, sa main à la maison, vous saurez désormais pourquoi !

4. Le développement de l'autonomie : apprends-moi à faire seul

Entre 2 et 6 ans, les capacités de l'enfant vont se multiplier dans tous les domaines, et il gagnera en autonomie de façon spectaculaire. Paradoxalement, pour devenir de plus en plus autonome, l'enfant a besoin de l'adulte.

Pourquoi encourager l'autonomie des enfants ?

 **Pour faire seul, l'enfant a besoin de développer ses « fonctions exécutives »**, qui sont toutes les capacités qui vont lui permettre de se fixer un objectif, de rester concentré sur son objectif, de choisir les bonnes techniques pour le réussir, ainsi que les changer au besoin. Ces capacités, qu'il va développer en apprenant à s'habiller seul, par exemple, sont les mêmes dont il aura besoin pour apprendre à lire, à faire des calculs, ou à aller seul au collège un jour... Bref, ce sont les capacités que tout être humain utilise tous les jours, dans ses apprentissages comme dans ses projets personnels. Et c'est surtout entre 3 et 5 ans qu'elles se développent.

 **Développer son autonomie est un besoin naturel de tout enfant.** Ce besoin est particulièrement visible vers 2 ou 3 ans, quand il veut tout faire par lui-même : mettre ses chaussures, se verser à boire, se laver les dents ou s'habiller... En effet, lorsque l'enfant fait seul, il prend beaucoup de plaisir à exercer et développer ses fonctions exécutives qui sont en plein essor : il garde en mémoire les différentes étapes et les organise pour atteindre un objectif ; il contrôle ses gestes ou les émotions inappropriées, et apprend à rester flexible, c'est-à-dire, à revoir sa stratégie en cas d'erreur.

 Avoir des fonctions exécutives bien développées permet des **relations amicales et sentimentales durables et harmonieuses**. En effet, de bonnes fonctions exécutives aident l'enfant à faire face au stress, à analyser et exprimer ses émotions avec sérénité, à mieux comprendre celles des autres, et par conséquent, à résoudre ou éviter les conflits relationnels. Il faut aussi savoir qu'un enfant qui se sent respecté et capable sera beaucoup plus à l'aise sur le plan affectif qu'un enfant trop « couvé ».

Comment aider son enfant à être autonome ?

Adapter son environnement. Il faut commencer par adapter son appartement, sa maison avec des objets à la taille de votre enfant. L'idéal est qu'il n'ait pas à vous demander de l'aide pour les tâches simples qu'il est capable de faire seul. Quelques idées : rangez ses jouets dans des bacs qu'il peut attraper et ranger seul. Choisissez toujours des habits et chaussures qu'il pourra apprendre à mettre et enlever seul. Accrochez un petit porte-manteau à sa hauteur, et choisissez un panier à linge sale qu'il peut ouvrir.

Faire évoluer la façon de voir son enfant. Pour certains parents, il est difficile de voir son enfant gagner en autonomie car ils pensent « qu'il ne va plus avoir besoin d'eux ». Mais c'est une croyance erronée : votre enfant aura toujours besoin de vous, de votre attention bienveillante, de votre amour inconditionnel et de votre présence soutenante. Simplement, il faudra lui manifester autrement qu'en faisant les choses pour lui, à sa place.

Se donner le temps. Il est important de se rappeler aussi que chaque enfant a son propre rythme, et possède des intérêts différents. Il faut aussi savoir que le chemin vers l'autonomie n'est pas tout droit, et il y a parfois des régressions pour des raisons variées comme une maladie, un nouvel enfant, la séparation des parents ou un autre apprentissage.

Accompagner vers l'autonomie. « Aide moi à faire seul », cela ne veut pas dire laisser l'enfant faire seul. L'objectif de l'adulte est d'aider l'enfant à prendre confiance en lui pour qu'il puisse se débrouiller par lui-même.





Concrètement, comment faire ?

Pour qu'un enfant puisse devenir autonome dans une tâche ou activité, il faut passer par trois étapes :

1 Montrer à l'enfant comment faire. L'enfant a souvent besoin d'explications et démonstrations très claires et décomposées. Par exemple, pour lui apprendre à mettre ses chaussures seul, décomposez l'activité: « D'abord, tu ouvres les scratchs et tu fais glisser les lanières pour les desserrer. Après il faut tirer sur la languette et la tenir avec une main pendant que tu glisses ton pied dedans. »

2 Faire avec l'enfant. Même avec l'explication et la démonstration, votre enfant ne pourra pas mettre ses chaussures seul en une journée. Restez avec lui, aidez-le uniquement sur les étapes qu'il n'arrive pas encore à faire seul. Il peut avoir du mal à glisser sa cheville dans la chaussure, mais être tout à fait capable de fermer les scratchs. C'est une étape importante !

3 Laisser faire l'enfant. C'est parfois le plus difficile, car avant d'être un expert, votre enfant mettra plus de 5 minutes à mettre ses chaussures. Prenez de l'avance et soyez patient, ce n'est qu'en s'entraînant qu'il arrivera à se perfectionner.

De quoi mon enfant est-il capable ? Quelles tâches à quel âge ?

Les enfants évoluent tellement vite qu'il est parfois difficile de savoir ce que notre enfant peut déjà faire seul, ou ce qui est encore trop difficile pour son âge. Ce petit tableau vous donne un aperçu global de ce qu'un enfant peut apprendre à faire seul selon son âge :

2 ANS

- Ramasser ses jouets
- Jeter sa couche à la poubelle
- Enlever son manteau
- Enlever ses chaussures

2 À 3 ANS

- Ranger ses jouets, son manteau, ses chaussures
- Mettre son linge sale dans le bac à linge
- Aider à mettre et débarrasser la table avec de l'aide
- Aider à nettoyer des petites surfaces avec un chiffon humide
- Se laver les mains tout seul
- Aider à ranger les courses
- Aider à préparer des recettes de cuisine simples
- Se brosser les dents avec de l'aide
- Éponger ce qu'il a renversé
- Arroser des plantes avec de l'aide
- S'habiller et se déshabiller avec de l'aide
- Enfiler des chaussures simples (à scratch)

4 À 5 ANS

- Faire son lit avec une aide minimale
- Aider à la cuisine
- S'occuper d'un animal domestique
- Ranger ses affaires après le bain
- Se brosser les dents seul
- S'habiller et se déshabiller seul
- Se chausser seul (sauf chaussures à lacets)
- Aller aux toilettes seul
- Aider à étendre le linge
- Faire son lit
- Débarrasser son assiette
- Aider à ranger la vaisselle légère

6 À 7 ANS

- Vider et remplir le lave-vaisselle
- Choisir ses habits et s'habiller seul
- Lire une histoire à un petit
- Répondre au téléphone
- Ranger son linge propre
- Passer la serpillère
- Plier seul ses vêtements



5. Le sommeil de mon enfant

Entre 2 et 6 ans, les besoins en sommeil de votre enfant vont évoluer mais restent toujours importants. **Les enfants de 3 ans ont besoin de 12 à 13 heures de sommeil par jour. Ceux de 6 ans de 10 à 11 heures par jour.** Pour savoir si votre enfant dort assez et au bon moment, un bon indicateur est sa facilité à se réveiller le matin : votre enfant doit se réveiller sans difficulté au moment d'aller à l'école. Sinon, il faut revoir ses horaires.

A quoi sert le sommeil ? Pourquoi est-ce si important pour mon enfant ?

Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien :

🌻 Le sommeil est indispensable au **développement cérébral** de l'enfant.

🌻 **Il régule la production de plusieurs hormones** : hormone de croissance, mais aussi cortisol et insuline, les hormones de l'appétit. Les privations chroniques de sommeil pourraient expliquer en partie l'augmentation de l'obésité. Les enfants qui ne dorment pas assez grignotent davantage et ont plus faim. Des études ont démontré que les risques de surpoids semblent accrus chez les enfants qui ne dorment pas assez .

🌻 **Il consolide les informations mémorisées pendant l'éveil** et favorise l'apprentissage récent. Une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise, améliore sa mémorisation de 30%.

🌻 Il est associé à une **meilleure réponse immunitaire** avec des conséquences probables sur la susceptibilité aux infections.

Comment l'aider à bien dormir et à avoir un sommeil de qualité ?

Si l'enfant a besoin de belles nuits réparatrices, et le plus souvent de siestes également, il n'a pour autant pas toujours envie d'aller se coucher et ne se laisse pas facilement endormir. Voici quelques astuces pour qu'il dorme le nombre d'heures nécessaires :

 **La régularité** est un facteur clé pour un sommeil de qualité. Des heures de coucher et de lever régulières d'un jour à l'autre durant la semaine, avec très peu de décalage (voire aucun !) le week-end et pendant les vacances.

 **Sortez, bougez.** Les sorties et l'exposition à la lumière naturelle favorisent le sommeil car elles informent l'horloge biologique du déroulé de la journée. Au contraire, **évitez tout exposition aux écrans** dans les heures qui précèdent le coucher. L'utilisation de la télévision, de tablettes et de téléphones est associée à des difficultés d'endormissement, à des réveils la nuit et à un sommeil de qualité médiocre.

 **Les rituels** sont toutes les habitudes qui sont reproduites chaque soir au moment du coucher, toujours dans le même ordre. Ils rassurent l'enfant à ce moment particulier du passage de l'éveil au sommeil, qui est aussi un moment de séparation avec ses parents. Ce peut être un moment angoissant. La petite histoire, le câlin, la chanson ou la boîte à musique, mais aussi des objets rassurants comme sa peluche ou son doudou préféré, sont les étapes nécessaires pour préparer l'enfant au sommeil. Ce moment doit être calme et rassurant.

 **Apprenez à votre enfant à s'endormir seul.** C'est un apprentissage fondamental pour ses nuits (et pour les vôtres) car un enfant qui ne sait s'endormir seul ne sait pas se rendormir seul en cas de petits réveils nocturnes.

En cas de difficultés de sommeil, n'hésitez pas à en discuter avec le pédiatre de votre enfant. Vous pouvez également consulter ces articles disponibles sur le site ameli.fr :

 [Les différents types de trouble de sommeil chez l'enfant](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/types-troubles-sommeil) ⁶

 [Votre enfant dort mal, que faire ?](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/que-faire-enfant-dort-mal) ⁷

 [Une bonne hygiène de vie pour éviter les troubles du sommeil](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/adopter-bonne-hygiene-vie) ⁸

6 <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/types-troubles-sommeil>

7 <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/que-faire-enfant-dort-mal>

8 <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/adopter-bonne-hygiene-vie>



6. Les enfants et les écrans

Les écrans (télévision, tablettes, ordinateurs, smartphones) sont présents partout dans nos vies, et nos enfants y sont exposés très tôt. Leurs effets sur le développement des enfants ne sont pas anodins. Il est très important, en tant que parents et éducateurs, de comprendre ces effets pour pouvoir utiliser les écrans de façon raisonnée, maîtrisée et bénéfique. Voici quelques repères qui peuvent vous aider à mieux gérer les temps d'écran de votre enfant. Nous vous conseillons chaudement la lecture de l'article [« Les écrans et les enfants »](#)⁹ de Naître et Grandir pour plus d'informations.

Quels sont les principaux repères ?

[Le programme 3-6-9-12](#)¹⁰ du psychiatre Serge Tisseron est un outil essentiel, ses repères sont très clairs, faciles à adapter à notre quotidien et il suit l'évolution des enfants selon leur âge. Voici ses conseils pour les 3 à 6 ans, et nos commentaires et astuces :

Fixez des règles claires sur les temps d'écran. Il n'y a pas un nombre d'heures par semaine magique qui marche pour tous, mais limitez autant que possible le temps d'écran, et organisez-vous pour qu'il ne soit pas quotidien.

Respectez les âges indiqués pour les programmes. Les enfants de maternelle n'ont pas la capacité de recul suffisante pour comprendre et gérer les images ou scènes vues et les émotions qui se déclenchent chez eux. Entre 3 et 6 ans, les enfants ne doivent pas regarder les journaux télévisés, les séries ou films d'action avec violence, ou jouer à des jeux vidéo violents.

9 https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette

10 <https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2018/06/flyer-apprivoiser-les-ecrans-2018-2-hr.pdf>

 La tablette, la télévision et l'ordinateur, sont dans le salon, **pas dans la chambre.**

 **Interdisez les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil.** Le repas est à la fois un moment d'éducation à l'alimentation et un moment de socialisation très important pour les enfants. L'écran empêche l'enfant de se rendre compte de ce qu'il mange, et l'empêche aussi de vous raconter sa journée.

 **Ne les utilisez jamais pour calmer votre enfant.** Quand votre enfant est submergé par ses émotions, utilisez les astuces citées dans l'article « Mon enfant et ses émotions » pour l'aider à se calmer. Le « calmer » avec un écran revient à le distraire, et n'aide aucunement votre enfant à développer sa capacité à gérer ses émotions. Nous vous conseillons également d'éviter de lui proposer un écran pour l'aider à « patienter », dans la voiture, dans la salle d'attente du médecin, au restaurant. Parlez à votre enfant, de ce que vous voyez, de ce que vous avez fait, de ce que vous allez faire et aidez-le à trouver des occupations plus enrichissantes et qu'il peut faire seul (faire un dessin, chanter des chansons).

 **Jouez à plusieurs, c'est mieux que seul.** L'être humain est un être de relation, et l'enfant est structuré pour apprendre de ses interactions. Deux enfants qui partagent une tablette discutent de ce qu'ils font, apprennent le partage et le tour de rôle. Un film regardé en famille le dimanche après-midi est une excellente occasion de discuter de ce qu'on voit, parler de notre enfance (partagez avec eux les films qui vous aimiez petit), de passer un bon moment ensemble.

Et deux derniers conseils :

 **Ayez confiance en la capacité de votre enfant de se passer des écrans.** S'il est habitué à avoir la télévision allumée les matins pendant son petit déjeuner, les premiers jours où il ne l'aura pas seront sûrement un peu difficiles, mais tenez bon et vous verrez qu'il saura vite s'adapter. Il peut parfois sembler « plus facile » d'utiliser les écrans pour canaliser notre enfant, mais ce qui est vraiment plus facile, c'est d'avoir un enfant qui n'a pas besoin d'un écran pour être calme. Réguler son temps d'écran est un investissement pour son développement et pour votre confort de vie également.

 **Ayez confiance en votre capacité de se passer des écrans.** Nous avons surtout parlé de l'exposition des enfants aux écrans dans cet article, mais les temps passés avec votre téléphone allumé ou lorsque la télévision est ouverte ont aussi une influence importante sur le développement de votre enfant. Laissez votre smartphone loin de vous pendant les repas, le rituel du soir, les moments où vous jouez avec votre enfant. Soyez présent avec lui. La meilleure façon d'éduquer nos enfants à un usage raisonné des écrans, est d'en avoir un nous-mêmes !





MON ENFANT À L'ÉCOLE

1. Qu'apprendra-t-il à l'école maternelle ? Et à l'école M ?

La maternelle est une étape clé dans la scolarité et dans le développement personnel d'un enfant : c'est à cette période qu'il fait les apprentissages de base qui lui permettront par la suite de réussir à l'école, mais aussi de s'épanouir et de s'intégrer socialement.

À l'école M, nous croyons que le développement affectif d'un enfant est fondamental pour lui permettre d'apprendre de manière académique dans d'autres domaines. Il est tout aussi important qu'un enfant apprenne à être heureux, à penser à soi et aux autres, à être persévérant et à lire, écrire, et compter. Toutes ces compétences sont nécessaires à son épanouissement, et elles sont toutes travaillées à l'école M.

Qu'est ce que le développement socio-émotionnel ?

Les compétences socio-émotionnelles sont toutes les compétences qui vont permettre à l'enfant de :

- 🌱 Développer sa confiance en soi et sa connaissance de soi
- 🌱 Apprendre à gérer ses émotions et ses comportements
- 🌱 Apprivoiser ses relations avec les autres

Comment se développent-elles ? **Grâce à des relations saines et fondées sur la confiance.**

Dès la naissance, le cerveau des bébés puis des enfants mûrit au fil des interactions.

Les enfants apprennent également à nouer des relations, à communiquer, à relever des



défis et à reconnaître, ressentir et réguler leurs émotions. Lorsque les enfants se sentent en sécurité et alertes, ils sont plus susceptibles d'observer, d'explorer, de jouer, d'interagir et d'expérimenter avec des personnes et des objets.

Concrètement comment l'école M accompagne ce développement ?

🌟 Nous utilisons tout d'abord **toutes les situations quotidiennes** pour apprendre aux enfants à établir des relations positives avec leurs camarades et les adultes qui les entourent. **En mettant des mots** sur les différentes situations, nous les aidons à prendre conscience de leurs émotions, de leurs envies, ainsi que des émotions et envies des autres. Il apprennent ainsi à partager et à faire des compromis, à résoudre les conflits, à avoir confiance en eux-mêmes et à gérer leurs émotions.

🌟 Les enfants ont des **responsabilités hebdomadaires** qui leur permettent de contribuer à leur façon à la vie de la classe.

🌟 Nos ateliers de **jeux de société** « Jouons Ensemble », tous les mercredis matin, sont des forts moments d'apprentissage socio-émotionnel. Par le jeu, les enfants apprennent à perdre, collaborer, gagner.

🌟 Enfin, **Henriette est une hérissonne en peluche** qui rend visite régulièrement aux enfants avec des histoires et des conseils en les sollicitant sur des problèmes du quotidien qui mobilisent des compétences socio-émotionnelles. Les enfants l'aident à trouver des solutions, et la visite d'Henriette les aide, en ayant des regards extérieurs sur des situations du quotidien.

L'anglais

L'apprentissage d'une langue étrangère dès le plus jeune âge permet à la fois de faciliter l'atteinte du bilinguisme et de favoriser l'ensemble du développement cognitif, tout en donnant aux enfants un moyen de s'ouvrir sur le monde. Les recherches montrent que pour apprendre une nouvelle langue, les enfants doivent ressentir un besoin ou être curieux d'apprendre à communiquer dans la nouvelle langue. Nous ne pouvons pas créer le besoin de parler anglais, donc nous créons le plaisir de le faire ! Pour cette raison, notre objectif est d'enseigner l'anglais de manière ludique, à travers des chansons et des jeux, ainsi que par le biais d'une exposition quotidienne.

Les 5 domaines du programme de l'Éducation Nationale

Pour les autres domaines, l'école M a choisi de suivre le programme défini par l'Éducation Nationale. Les compétences sont donc organisées en 5 domaines :

- 1** Le langage - oral et écrit
- 2** L'activité physique
- 3** L'activité artistique
- 4** La découverte des nombres, formes et grandeurs
- 5** L'exploration du monde

Le Cahier de Réussites de votre enfant vous permet d'identifier les compétences travaillées dans chacun de ces domaines tout au long de la maternelle. Nous avons fait le choix d'accompagner chaque enfant à son rythme, ces compétences ne sont donc pas découpées par année.





2. Les grandes transitions à l'école

L'école maternelle est une étape clé dans la scolarité et dans le développement de votre enfant. Ses années de maternelle seront marquées par plusieurs transitions, plus ou moins importantes. Ces transitions peuvent générer du stress chez l'enfant, et en génèrent très souvent chez les parents ! Il est important de préparer ces transitions pour pouvoir les vivre en transmettant à votre enfant calme et confiance. Il a besoin de vous !

Conseils pour préparer son entrée en maternelle

🌸 **Parlez de l'école en famille**, lisez des livres qui en parlent, racontez-lui vos (bons) souvenirs de l'école.

🌸 Si votre enfant a toujours été gardé par vous-même, **commencez à vous séparer de lui** pour des moments plus ou moins longs. Faites confiance à votre enfant et à sa capacité à apprendre à bien vivre ces séparations, qui seront bénéfiques pour lui comme pour vous.

🌸 **Faites-le participer à la préparation de sa rentrée scolaire** (achat des chaussons, choix de sa tenue.)

A l'école M, nous organisons une journée portes ouvertes au mois de juin. Votre enfant pourra voir sa classe et y passer un peu de temps, rencontrer certains de ses camarades et ses enseignants. Nous lui remettrons ce jour un petit livret de rentrée avec des photos de son école et de ses enseignants. Prenez le temps de le regarder avec lui pendant l'été, pour préparer avec lui cette première rentrée.



Les transitions entre chaque année de maternelle

A la fin du mois de juin, nous annonçons aux enfants comme aux parents la composition des classes pour la rentrée suivante. Ainsi, pas de surprise, l'enfant part en vacances en sachant qui seront ses camarades et ses maîtresses à la rentrée.

Prenez le temps d'en parler avec lui. Qu'il reste dans sa classe ou qu'il en change, il y a des avantages aux deux options, parlez-en avec entrain avec votre enfant. Ecoutez ses réticences s'il en a, et répondez à ses questions. Nous sommes là également pour accompagner cette transition qui, quoique plus fluide et simple, reste un changement qui doit être expliqué et préparé avec l'enfant.

Préparer son entrée en CP

Votre enfant grandit, et sa prochaine rentrée se fera à l'école élémentaire. C'est une étape importante, enthousiasmante, et qui doit être bien accompagnée pour éviter qu'elle ne soit trop stressante :

🌻 Avant de penser à l'intégration au CP, **il est important de bien accompagner les dernières semaines de maternelle**. L'école organisera des rencontres pour fêter l'accomplissement de cette première étape dans la scolarité de votre enfant, essayez d'être présent à ces moments.

🌻 **Valorisez tout ce que l'enfant a fait et appris pendant ses années en maternelle.**

Vous pouvez regarder ses classeurs ou des photos de ces trois années, et parler de tout ce chemin parcouru. Cela lui donnera la confiance en lui pour aborder cette nouvelle étape.

 Si possible, **visitez l'école élémentaire** où ira votre enfant.

 **Renseignez-vous** pour savoir si certains de ses camarades de classe seront dans son école ou sa classe. Si ce n'est pas le cas, rassurez-le sur le fait qu'il pourra toujours garder un lien avec ses amis (visites le week-end, anniversaires...).

Arriver ou partir en cours de maternelle ou en cours d'année

Cela peut arriver que, suite à un déménagement ou à d'autres impératifs, un enfant change d'école entre deux années de la maternelle, ou même en cours d'année. Bien accompagné, l'enfant peut très bien vivre ces changements :

 **Prenez le temps d'expliquer** clairement et simplement à l'enfant qu'il va changer d'école, quelques semaines avant son départ.

 **Acceptez sa tristesse s'il en ressent**, et rassurez-le sur le fait que, tout comme il a su se sentir bien dans son école actuelle, il saura se sentir bien dans sa nouvelle école.

 **Organisez une visite de la nouvelle école** avant le jour de sa rentrée si possible.

 **Prenez également le temps de marquer son départ de son école actuelle**, en disant au-revoir à ses camarades et à ses enseignants.

A l'école comme dans la vie, votre enfant traversera plusieurs transitions entre ses 2 et ses 6 ans. Vous aurez pu constater, les mêmes conseils reviennent à chaque fois. **Rassurez votre enfant**. Il est peut être triste de quitter la situation et les personnes qu'il connaît et aime, et il a peut-être peur de l'inconnu, c'est bien normal. **Ecoutez-le**, laissez-le exprimer ses sentiments, sans aller les chercher si votre enfant ne les éprouve pas. C'est le rôle de l'adulte de **lui parler**, de **lui expliquer** ce qui se passe pour qu'il aborde ces changements avec une petite pointe de stress peut-être, mais avec confiance et excitation surtout !

3. Comment accompagner mon enfant tout au long de sa scolarité ?

A l'école M, la relation entre les parents et l'équipe enseignante est au coeur de notre Projet Pédagogique. En effet, nous croyons que c'est en travaillant ensemble que nous pouvons obtenir les résultats les plus efficaces pour tous les enfants. Cela implique une communication claire, ouverte et respectueuse entre les enseignants et les parents, ainsi qu'une atmosphère accueillante à l'école où chacun se sent «chez soi».

Nous proposons ainsi aux parents de prendre part à la vie quotidienne de l'école chaque fois que cela est possible. **Les parents sont les bienvenus dans la classe le matin et en fin de journée.** Entre 8h30 et 9h, les enfants peuvent arriver avec leurs parents, s'installer dans la classe et participer à des activités ou lire un livre ensemble. Cela aide les enfants (et les parents) à se sentir plus à l'aise et leur offre également l'occasion de parler avec les enseignants de leur enfant si nécessaire.

Nous proposons ensuite une plage horaire de 20 minutes pour la sortie en fin de journée, afin de permettre aux parents et aux enfants de partir de manière décontractée et éventuellement de parler brièvement à l'équipe pédagogique.

Tout au long de l'année, les parents ont la possibilité de participer à diverses activités. Cela inclut des **sorties régulières à la bibliothèque**, ainsi que d'autres sorties ponctuelles, au théâtre par exemple, ou nos **ateliers hebdomadaires « Jouons Ensemble »**. Nous encourageons également les parents à participer à nos **petits déjeuners partagés**, en leur donnant la possibilité de passer un moment décontracté avec leur enfant à l'école, de socialiser avec les autres parents et de discuter avec les enseignants dans un environnement détendu.

Parallèlement, **trois réunions individuelles entre enseignants et parents** ont lieu chaque année pour discuter des progrès et des besoins de chaque enfant. Bien sûr, d'autres réunions peuvent être organisées tout au long de l'année, **nous sommes toujours heureux d'échanger avec les parents.**

Un autre support important de co-éducation à l'école M est le **Livret de l'enfant**. Chaque enfant a un dossier contenant tous les objectifs de sa scolarité en Maternelle, ainsi qu'un suivi des échanges entre les enseignants et les parents tout le long de l'année.

Deux fois par an, il sera mis à jour par les enseignants et partagé avec les parents, **pour que ces derniers puissent à leur tour y noter les évolutions qu'ils ont constatées sur leur enfant.**

L'une des choses les plus précieuses que les parents puissent faire pour leur enfant est **d'accorder de l'importance à ce qu'ils font à l'école**, en se montrant curieux. Cela peut être fait par exemple en partageant et en posant des questions, en s'inscrivant pour la collation ou en regardant ensemble les photos sur **Class Dojo**, l'application parents/enseignants que nous utilisons pour partager des moments et des photos.

A la fin de chaque période, les enfants apportent chez eux leur **Classeur de vie**, afin de partager avec leurs familles toutes les choses merveilleuses qu'ils ont accomplies à l'école. Enfin, n'hésitez surtout pas à nous faire part de toute proposition pour continuer à construire ce lien entre l'école et les familles. Nous serons ravies d'accompagner des initiatives des parents dans ce domaine !



« Mon école est ma deuxième maison, mais ma maison est ma première école »

Genoveva Hi Gonzalez

4. Mon enfant et ses amis

C'est souvent à l'école maternelle que les enfants vont nouer leurs premières amitiés, et c'est par le jeu que les enfants vont, le plus naturellement, entrer en relation les uns avec les autres et se faire des amis. Pour certains enfants, l'école est le premier lieu de socialisation en dehors du cercle familial. Mais même pour ceux qui ont été à la crèche, des changements importants s'opèrent pendant la maternelle dans leur façon de jouer et d'entrer en relation avec leurs copains.

🌿 Jusqu'à l'âge de 2 ou 3 ans, les enfants jouent le plus souvent soit **seuls**, concentrés sur leur activité et indifférents à ce que font les autres, soit **en regardant** les autres en train de jouer mais sans s'y engager.

🌿 Entre 2 et 4 ans se développe le **jeu parallèle**, où l'enfant joue séparément, mais près des autres imitant souvent leurs actions. C'est le début d'un jeu social plus complexe.

🌿 Vers 3 ou 4 ans, l'enfant commence à **jouer avec les autres**, mais l'activité n'est ni organisée ni coordonnée (par exemple, il va jouer à la cuisine et préparer un repas qu'il propose à son copain, qu'il accepte, mais tout est improvisé).

🌿 A partir de 4 ans, commence le **jeu coopératif** : l'enfant s'intéresse à la fois aux personnes qui jouent et à l'activité. L'activité est organisée et les participants ont des rôles assignés. C'est le début du « travail d'équipe ».



Pourquoi le jeu est-il si important ?

Le jeu est naturel et nécessaire à tous les enfants. Au delà du **plaisir** qu'il procure (et savoir prendre du plaisir est une compétence clé à transmettre à nos enfants), le jeu permet de développer un nombre infini de **compétences socio-émotionnelles** : l'autonomie (savoir quoi faire quand personne ne vous dirige), la communication, la résolution de problèmes, la négociation, la flexibilité et l'adaptabilité, la compréhension de ses émotions et de celles des autres, la résilience, la créativité et l'imagination.

Ces jeux peuvent être **structurés**, où l'enfant doit suivre des directives ou des règles et sont guidé par un adulte (jeux de société, puzzles, sports d'équipe) ou **non structurés**, où l'enfant peut faire ce qui l'intéresse avec ce qu'il a à sa disposition. Il est important de trouver un équilibre entre ces deux types de jeu.

Comment accompagner la socialisation de mon enfant ?

Les enfants ont besoin de pratique pour apprendre à partager, à jouer à tour de rôle, à résoudre les conflits et à ressentir la joie de l'amitié.

🌸 Profitez des temps libres en dehors de l'école pour **l'emmener au square ou au parc** pour qu'il ait l'occasion de jouer librement avec ses camarades. Quand il ne fait pas beau, organisez des goûters avec ses amis à la maison, c'est une façon conviviale et joyeuse de passer les longs après-midis d'hiver.

🌸 **Jouez avec votre enfant** pour qu'il puisse s'approprier les règles de partage, de tour de rôle et de négociation avec vous !

🌸 Comme pour toute habileté sociale, les parents peuvent aider les enfants timides à **répéter à l'avance pour une situation qui les stresse**, comme aller à une fête d'anniversaire ou rencontrer un nouveau groupe de personnes. Si vous remarquez que votre enfant a du mal à interagir avec ses pairs, entraînez-le à la maison.

Aidez votre enfant à être un bon ami

Apprendre à jouer ensemble, c'est apprendre à tenir compte des envies de l'autre comme des siennes, c'est apprendre à négocier et à prendre du plaisir dans le partage. Ces compétences se développent tout le long de l'enfance, et font un bond important entre 3 et 6 ans. Accompagnez votre enfant dans cette belle aventure :

🌸 Aidez votre enfant à **comprendre le point de vue de l'autre enfant** : « Je suppose que Simon veut aussi un tour. »

🌸 Quand vous jouez avec votre enfant, **ne le laissez pas tout décider, ou toujours gagner** ! Il est important qu'il apprenne que vous aussi vous devez prendre du plaisir dans le jeu, et que pour cela vous avez parfois envie de choisir votre personnage ou de gagner une partie.

🌸 Quand votre enfant joue avec un autre enfant, n'intervenez dans leurs discussions que s'ils ne respectent plus les règles de respect et de sécurité. **Laissez-les autant que possible chercher une solution par eux-mêmes**. S'ils ont besoin de votre aide, aidez-les à trouver la solution plutôt de la leur donner : « Comment pouvez-vous partager ce ballon pour que les deux puissent s'amuser avec ? »

Restez à proximité et observez les enfants jouer ensemble. Votre présence visible les encourage à un comportement vertueux .



QUESTIONS RÉPONSES



Mon enfant ne veut rien manger le matin ?

Après une nuit de sommeil, votre enfant a besoin d'un bon petit déjeuner pour faire le plein d'énergie pour sa matinée d'école. Mais parfois, les enfants n'ont pas envie de manger le matin. Quelques astuces :

 **Couchez-le plus tôt.** Si votre enfant est fatigué au réveil, il n'aura pas très envie de manger. Un enfant qui a assez dormi est beaucoup plus coopératif.

 **Laissez-lui du temps.** Si votre enfant a besoin de temps pour se mettre en route, ne le réveillez pas 15 minutes avant l'heure du départ. Laissez-lui le temps qu'il lui faut pour se réveiller, s'habiller et sentir son appétit arriver.

 **Soyez inventif.** Si votre enfant n'a pas envie de tartines le matin, essayez un bout de fromage, des fruits à croquer ou secs, des noix, des yaourts.

 S'il est vraiment récalcitrant, vous pouvez opter pour les **petit-déjeuners sur le pouce** à croquer sur le chemin de l'école (du pain avec un peu de beurre, un fruit à croquer).

Il m'est très compliqué de coucher mon enfant le soir, il trouve toujours des excuses pour que je revienne dans sa chambre ou bien se lève ?

 **Décidez de l'heure** de coucher de votre enfant selon ses besoins de sommeil, et soyez prêt, vous et votre conjoint, à vous y tenir.

 Prenez le temps de préparer son **rituel du coucher**, avec lui, à un moment calme de la journée. Faites-le avec un sourire, comme si vous organisiez une grande aventure pour chaque soir. Se coucher n'est pas une punition.

 **Annoncez** à votre enfant l'heure de son coucher, et aussi l'heure à laquelle il doit commencer à se préparer pour aller au lit. Vous pouvez coller une gommette sur une horloge de la maison qui indique ce moment tous les soirs.

 **Préparez** avec lui son rituel du soir : listez les étapes (se brosser les dents, faire pipi, lire une histoire...) et notez-les ou dessinez-les sur une feuille de papier. Vous avez votre feuille de route !

 **Listez avec votre enfant tout ce dont il a besoin pour bien dormir.** Faire pipi, un peu d'eau, une histoire, les dents, un bisou... Accrochez la liste à côté du lit de votre enfant, et relisez-là avant le dernier «bonne nuit», en expliquant bien à votre enfant qu'il a tout pour faire dodo maintenant, et qu'il est temps pour vous d'avoir du temps pour vous.

Comment gérer les disputes dans la fratrie ?

La jalousie, la colère ou la frustration sont des sentiments courants au sein d'une fratrie, tout comme l'amour et la complicité. Les disputes entre frères et soeurs sont aussi courantes, tout comme les jeux et les fous rires. Tant que tout cela a une place dans la relation, il n'y a pas d'inquiétude à avoir. Les disputes sont toutefois désagréables pour toute la famille, et les parents ont un rôle important à jouer pour qu'elles ne soient pas dangereuses mais constructives. Quelques astuces :

 Comme pour toute émotion, il est important d'**accueillir les moments de tristesse, de colère ou de jalousie avec bienveillance et avec empathie**, tout en étant très clair sur les règles et limites de comportement. « Je comprends que tu sois triste quand je dois m'occuper de ta petite soeur et que je ne peux pas jouer avec toi, mais je n'accepte pas que tu cries pour avoir mon attention » ; « C'est normal que tu sois très en colère car ton frère a cassé ta tour. Tu ne peux pas le taper, mais tu peux lui dire que tu es en colère, et que tu ne souhaites pas jouer avec lui quand il fait cela. »



 Tant que les enfants ne peuvent le faire eux-mêmes, l'adulte doit être le garant de la non-violence lors des disputes, **arrêtant net tout comportement violent** vis à vis d'un autre enfant. Séparez des enfants qui se battent, et attendez que le calme soit revenu pour essayer de comprendre la situation.

 Quand le petit frère ou la petite soeur commence à se déplacer seul dans la maison, **réservez à son grand frère/soeur un coin de la maison où il peut jouer sans être dérangé.**

 Autant que possible, essayer de ne pas résoudre seul le problème à l'origine de la dispute, mais d'impliquer les enfants dans la solution.

Beaucoup de parents nous demandent quand intervenir ? Il est en effet important de laisser les enfants essayer de trouver une solution eux-mêmes quand c'est possible, mais l'adulte doit toujours intervenir quand il y a des gestes violents, ou quand un des enfants (souvent le plus âgé mais pas toujours !) a toujours le dessus et finit par imposer son idée ou son point de vue.

Gérer les conflits - entre frères et soeurs mais entre pairs aussi - s'apprend. A l'école M, nous passons beaucoup de temps à accompagner les enfants en conflit, leur donnant des outils pour comprendre l'autre et chercher des compromis. Plus vous passerez du temps à accompagner vos enfants dans ces apprentissages, plus vite ils seront autonomes et sauront régler leur disputes de façon relativement calme, et en tout cas respectueuse.

Et pour approfondir, ce très bon article de [Naitre & Grandir](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-frere-soeur-rivalite-dispute)¹¹ explique la rivalité dans une fratrie et donne des astuces pour la gérer.

Mon enfant me désobéit, que faire ?

Mon enfant me désobéit : je dois parfois me répéter 15 fois, sans toujours avoir du succès ? Pour trouver des solutions, la « désobéissance » de l'enfant doit être analysée en fonction de l'âge de l'enfant et des circonstances autour de l'évènement. Nous vous proposons ici quelques idées pour gérer ces moments, et ensuite pour les éviter.

 **Je reste calme, mais je montre mon mécontentement très clairement.** Sans crier sur votre enfant, dites-lui de façon très claire que vous n'êtes pas d'accord avec son comportement. Gardez à l'esprit que dans toute situation, nos mots sont une petite partie de ce qui est transmis dans notre message, l'essentiel est toujours transmis par le ton de la voix et par l'expression du visage de celui qui parle.

11 <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-frere-soeur-rivalite-dispute>



Pour que votre enfant comprenne que vous n'êtes pas d'accord avec ce qu'il fait, il ne suffit pas de le dire avec des mots, il doit le comprendre dans votre ton et dans votre regard. Attention, le but ici n'est pas de lui faire peur, mais de lui faire comprendre votre émotion (mécontentement, peur, colère).

 **Une limite est un acte.** Quand vous avez dit non, il faut être prêt à agir si l'enfant n'arrête pas. Si votre enfant n'arrête pas son comportement inadéquat, vous devez l'arrêter à sa place (enlever les gâteaux, le prendre dans vos bras et sortir du parc, etc.).

 **Acceptez sa colère ou sa tristesse,** accompagnez-la avec des mots pour l'aider à les exprimer convenablement. Une fois les émotions calmées, vient le temps des explications.

 **Une limite ne se négocie pas à chaud.** Si votre enfant essaie de négocier avec vous, soyez ferme et restez sur votre position, tout en lui signalant, si vous le souhaitez, que vous pourrez en parler pour la fois d'après: « Aujourd'hui on avait dit que tu allais manger 3 gâteaux, donc tu ne peux plus en reprendre. Si tu penses que 3 n'est pas assez, on pourra en discuter plus tard et nous mettre d'accord sur une quantité raisonnable pour nous deux pour la prochaine fois ».

Comment aider votre enfant à accepter les limites ?

 **Anticipez.** Autant que possible, définissez les limites avec votre enfant à l'avance. Indiquez-lui sur votre montre à quel moment vous partirez du square, ou utilisez le minuteur de votre téléphone. Avant l'arrivée des invités, faites une liste de ce qu'il peut manger à l'apéritif, ou prévoyez une assiette rien que pour lui.

 **Écoutez et respectez ses émotions.** C'est normal d'être en colère quand on est frustré. Dites-le à votre enfant.

 **Soyez ferme** - votre enfant va vous tester. Surtout s'il est habitué à vous faire plier par ses pleurs, il faudra un peu de temps pour que votre enfant comprenne que les limites ne sont plus négociables. Respirez, répétez votre accord, et dites-lui autant de fois que nécessaire : « Je vois que tu es en colère et j'en suis désolé, je t'aime fort mais non. »

 **Expliquez les raisons des limites.** « Tu ne peux pas manger tous les gâteaux car les invités en veulent aussi. », « On doit rentrer car j'ai des choses à faire à la maison. », « Tu dois ranger tes jouets car j'ai besoin d'ordre dans notre maison. », « Tu ne peux pas choisir la musique car c'est au tour de papa de choisir. »

 **Montrez-lui que vous aussi, vous êtes limité.** « Moi aussi j'aimerais n'écouter que de la musique que j'aime, mais nous sommes tous dans la même voiture, nous allons donc choisir chacun notre tour ». « Moi aussi j'aimerais ne manger que du chocolat, mais je suis responsable de notre santé, donc je prépare des repas sains ». « Je n'ai aucune envie de quitter le square non plus, on est bien ici. Mais c'est l'heure. »
Dernier petit mot : poser des limites peut être fatigant et difficile, on se sent parfois perdus, et c'est un travail de tous les jours. Mais avec les bons réflexes cela peut devenir un moment d'échange très riche entre vous et votre enfant.

Limiter son enfant c'est le rassurer sur l'ordre qui règne dans le monde, c'est lui permettre de se limiter lui-même et d'utiliser ainsi à sa guise tout son potentiel. Enfin, un enfant « limité » saura poser des limites claires aux autres. Lorsque cela devient fatigant de lui répéter une fois de plus que l'on est venus acheter des pommes de terre et non des smarties, dites-vous que ne pas lui acheter ces smarties, et l'aider à gérer sa tristesse, est un des plus beaux gestes que vous pouvez faire pour votre enfant.

Il ne veut pas faire seul (s'habiller, ranger sa chambre) ?

Nous avons beau lire partout que les enfants adorent tout faire tout seuls, comme des grands, chez nous ce n'est pas toujours si simple... Quand un enfant refuse de faire seul, ou traîne pour le faire, il est alors important de comprendre pourquoi pour répondre de façon efficace. Quelques pistes :

 **Il ne sait pas encore faire complètement seul.** Si on demande à un enfant de ranger sa chambre alors qu'il a sorti tous ses jeux, la tâche peut être trop complexe pour lui. Donnez



lui des consignes plus simples : « range tes livres sur les étagères », « mets les voitures dans le tiroir ». Pour l'habillage, accompagnez-le vers l'autonomie en décomposant les étapes.

🌻 Il sait faire seul, mais il préfère faire avec vous. Les enfants aiment être grands et faire seuls, mais ils adorent encore plus passer du temps avec leurs parents. Parfois, ne pas faire seul est une manière très efficace de garder ses parents avec soi. Vous pouvez dans ce cas expliquer à l'enfant qu'en faisant des choses seul, il libère du temps pour vous, et vous aurez donc plus de temps à lui consacrer pour des choses plus intéressantes : « Si tu t'habilles seul après ton bain pendant que je mets la table, nous aurons le temps de faire une partie de memory après le dîner. »

🌻 C'est une activité qui ne l'intéresse pas (ranger sa chambre n'est pas une activité particulièrement passionnante). Dans ce cas il est important de responsabiliser votre enfant. Lui expliquer, déjà, que vous non plus vous n'aimez pas ranger sa chambre, et qu'il n'y a aucune raison pour que la tâche vous revienne. Puis, lui expliquer que tout le monde doit contribuer comme il peut pour que la maison soit agréable pour tous. Fixer des règles claires et réalistes («tu dois ranger ta chambre chaque jour avant le dîner», par exemple) et tenir bon ! Pour les plus tenaces, proposez des conséquences à leur non coopération : «Si tu souhaites jouer avec tes poupées, il faut les ranger ensuite. Si tu n'aimes pas les ranger, il n'y a pas de problème, mais je vais les mettre en hauteur pour que tu ne les sortes pas».

🌻 Il est fatigué. Même des tâches simples comme se mettre en pyjama, ranger un livre ou se brosser les dents peuvent paraître insurmontables pour un enfant fatigué. Veillez à ce qu'il dorme toujours assez, et ne laissez pas les grands projets (comme ranger sa chambre...) pour le moment juste avant le coucher.



Enfin, **gardez une attitude positive et ne soyez pas perfectionniste**. Quand un enfant de 3 ans range sa chambre, c'est normal que tout ne soit pas parfaitement rangé, quand un enfant de 4 ans fait son lit, le résultat est un peu brouillon, mais restez souriant et encourageant pour que l'enfant soit fier de ce qu'il vient de faire, et pour qu'il ait envie de recommencer !

Comment annoncer une nouvelle difficile ?

La vie des enfants (comme des adultes) est remplie d'événements importants, parfois heureux, parfois moins. Il est très difficile en tant que parent de partager avec son enfant des nouvelles tristes ou difficiles. Un divorce, une maladie ou un décès dans la famille sont des situations éprouvantes pour les parents comme pour les enfants, et il est important d'arriver à les accompagner dans ces moments.

Chaque parent, chaque enfant et chaque situation est unique et il n'existe pas de recette miracle pour annoncer ces nouvelles à son enfant. Utilisez **des mots simples mais vrais** pour répondre aux questions de votre enfant, et **rassurez-le sans raconter des mensonges**. Cet article de [Psychologies](https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Faut-il-tout-dire/Comment-annoncer-une-mauvaise-nouvelle-aux-enfants) ¹² fait un tour de la question en proposant des pistes précieuses à adapter à sa situation. Ce site propose également des articles plus spécifiques pour [gérer](#)

¹² <https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Faut-il-tout-dire/Comment-annoncer-une-mauvaise-nouvelle-aux-enfants>

[les disputes des parents](#)¹³, [aider les enfants à comprendre la mort](#)¹⁴, entre autres.

Si vous vous sentez bloqué, si vous ne savez pas si ou comment parler à votre enfant, demandez de l'aide. Si vous avez une nouvelle difficile à annoncer à votre enfant, **vous vivez vous-même un moment difficile**, et il est important de pouvoir être accompagné. Parlez-en à ses enseignants, à son pédiatre, ou à votre médecin.

Mon enfant a très peu de patience ?

Etre patient implique d'accepter d'être frustré, accepter de ne pas avoir ce que nous voulons, quand nous le voulons. Il s'agit d'une compétence clé qu'il faut aider votre enfant à développer.

 **Acceptez que votre enfant soit frustré.** Si votre enfant a faim mais le repas n'est pas pour tout de suite, acceptez qu'il ne soit pas très content en attendant son repas, tout en l'aidant à gérer son émotion.

 **Évitez de toujours occuper ou distraire votre enfant,** laissez-le trouver en lui-même les ressources pour s'occuper seul. L'ennui fait des merveilles pour le développement de l'enfant, le rendant plus créatif et autonome !

 **Accordez de l'importance à vos besoins.** Si vous avez besoin de manger au calme, ne vous précipitez pour resservir votre enfant quand il a terminé son assiette. Il peut attendre que vous ayez terminé la vôtre.

 **Utilisez des sabliers pour aider votre enfant à patienter.** C'est un formidable outil pour rendre le temps d'attente très concret pour les enfants !

13 <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-dispute-protection-enfant>

14 <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comment-parler-aider-enfant-comprendre-mort>

Bibliographie

Le développement du langage et comment l'accompagner :

<https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/le-developpement-du-langage-chez-l-enfant-de-2-a-3-ans.htm>

<https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/le-developpement-du-langage-chez-l-enfant-de-3-a-4-ans.htm>

<https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/le-developpement-du-langage-chez-l-enfant-de-4-a-5-ans.htm>

Accompagner sa curiosité débordante et son besoin de bouger :

<https://www.parismomes.fr/>

Les enfants et ses émotions :

Au coeur des émotions de l'enfant, Isabelle Filliozat : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

La sommeil de mon enfant :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/sommeil-enfant-evolution-etapes>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/adopter-bonne-hygiene-vie>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/que-faire-enfant-dort-mal>

Les enfants et les écrans :

<https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2018/06/flyer-appivoiser-les-ecrans-2018-2-hr.pdf>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette

Comment accompagner mon enfant tout au long de sa scolarité ?

<https://www.classdojo.com/fr-fr/?redirect=true>

Foire aux questions

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-frere-soeur-rivalite-dispute>

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comment-parler-aider-enfant-comprendre-mort>

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-dispute-protection-enfant>

<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Faut-il-tout-dire/Comment-annoncer-une-mauvaise-nouvelle-aux-enfants>

Autres ressources disponibles en ligne

E-Enfance

www.e-enfance.org

Association de protection de l'enfance sur internet

La Mallette des Parents

mallettedesparents.education.gouv.fr

Site édité par le Ministère de l'Education Nationale destiné à renforcer le lien entre la famille et l'école

Apprendre à éduquer

apprendreaeducer.fr

Site avec des articles courts et variés sur le développement des enfants et comment l'accompagner

Crédits

Ce guide a été rédigé par l'équipe enseignante de l'école M en associant parents de l'école et spécialistes de la petite enfance.

En particulier, les articles suivants ont été rédigés par :

Camille Jedrezjak

L'enfant et ses émotions

Le développement de l'autonomie : Apprends-moi à faire seul

Jessica Escobar

Accompagner sa curiosité et son besoin de bouger

Mon enfant et ses amis

Naomi Savory

Qu'apprendra-t-il à l'école maternelle ? Et à l'école M ?

Comment accompagner mon enfant tout au long de sa scolarité ?

Paula Buswell

Le développement du langage et comment l'accompagner

Le sommeil de mon enfant

Les enfants et les écrans

Les grandes transitions à l'école

Graphisme & mise en page : **Sylvestres & Fariboles**

www.sylvestresetfariboles.com

Ce guide a vocation à évoluer dans les prochaines années avec des enrichissements réguliers.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques par email en écrivant directement à :

guide@ecolem.fr



Pour nous contacter

48 allée Darius Milhaud, 75019 Paris

07 67 95 82 23

contact@ecolem.fr

Paula Buswell et Naomi Savory

classeverte@ecolem.fr

Camille Jedrezjak et Jessica Escobar

classebleue@ecolem.fr

Inscriptions

inscription@ecolem.fr

09 70 70 32 17