

ACTIVITÉS

Le jeu ainsi que le mouvement sont les meilleures occasions d'apprendre.

- Jouer avec l'enfant à des jeux de société (memory, domino, loto, jeux de cartes, jeux de dés...) ; fréquenter la ludothèque.
- L'inviter à jouer seul (puzzles, coloriages, jeux de constructions...).
- Encourager les jeux libres (sans règles précises) et les jeux de "faire-semblant" (dînette, marchande, coiffeur...).
- Lui apprendre à manipuler des ciseaux, des feutres, de petits objets en faisant du bricolage, de la pâte à modeler...
- Favoriser des activités qui lui permettent de bouger en intérieur et surtout en extérieur le plus souvent possible.



ALIMENTATION

Le repas est bien plus qu'une occasion de se nourrir ; il permet d'échanger et de développer son autonomie.

- Privilégier une alimentation variée et équilibrée.
- Déjeuner le matin avant l'école ou prendre une collation pour la pause.
- Éviter les aliments sucrés ; privilégier l'eau.
- Manger ensemble à la table familiale, sans écran.
- Utiliser un verre à la place du biberon.



SOMMEIL

À cet âge, l'enfant a besoin de 10 à 12 heures de sommeil par nuit, garantissant une bonne récupération ainsi qu'une baisse des effets du stress.

Respecter le nombre d'heures de sommeil nécessaires facilite la mémorisation et renforce le système immunitaire.

- Installer une routine pour aider l'enfant à s'endormir.
- Établir des heures fixes pour le lever, les repas et le coucher.
- Anticiper le réveil pour se préparer à un bon début de journée.



ÉCRANS

Les enfants sont sensibles à l'utilisation des écrans. Les bonnes habitudes se prennent tôt. Les smartphones, tablettes, ordinateurs, consoles de jeux ne sont pas adaptés à l'enfant en bas âge. L'utilisation abusive des écrans provoque des effets graves sur le développement de l'enfant (dépendance, troubles visuels, retard de langage, difficultés de concentration...).

- Établir des règles claires pour l'utilisation des écrans.
- Limiter les écrans à 30 minutes par jour; éviter leur utilisation avant l'école.
- Éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher ; privilégier une activité calme (lecture).
- Soyez un modèle pour votre enfant en matière d'écrans également.



Bienvenue à l'école

L'entrée à l'école est le début d'un grand voyage pour l'enfant. Quelques pistes pour bien se préparer.



Conseillé et validé par différents partenaires de l'École.

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Un développement affectif adéquat permet à l'enfant de construire sa confiance en soi.

- Mettre des limites à l'enfant, c'est le sécuriser ; savoir lui dire "non", c'est le rassurer.
- Lui apprendre à gérer la frustration.
- L'amener à parler et reconnaître ses émotions (joie, tristesse, peur, colère...), ses besoins et ses désirs.
- Fréquenter des enfants du même âge (place de jeux, piscine, crèche...).
- Lui parler du déroulement de sa journée afin de lui donner des repères, lancer une discussion en lien avec ses activités, évoquer avec lui des souvenirs.
- Le préparer à la séparation.
- Faire le trajet vers l'école et jouer dans la cour pour s'habituer à l'environnement.
- Tenir ses engagements.



AUTONOMIE

Durant les activités, l'enfant doit essayer, se tromper, recommencer en étant encouragé. Il en sera très fier.

- Apprendre à l'enfant à s'habiller et mettre ses chaussures soi-même.
- Le rendre responsable de ses affaires (porter son sac, ranger ses jouets, préparer son goûter...).
- Lui apprendre à se moucher et aller seul aux toilettes.
- Le féliciter pour ses progrès.



HABILETÉS SOCIALES

Les habiletés sociales se définissent par des comportements spécifiques permettant des interactions efficaces et adéquates dans différents contextes.

- Amener l'enfant à développer des compétences pour tolérer les délais (attente, tour de rôle, repères dans le temps), interrompre des gestes inadéquats (obéir), se calmer.
- L'accompagner à entrer en contact avec d'autres enfants.
- L'aider à trouver et appliquer une solution lors d'une situation problématique.

LANGAGE

Le langage est un élément clé de la sociabilisation.

- Utiliser chaque situation du quotidien pour parler à l'enfant, même si le langage n'est pas encore acquis.
- L'encourager à raconter une histoire, lorsqu'il vous explique une situation.
- S'il commet des erreurs de vocabulaire, reformuler correctement le mot ou la phrase sans lui demander de répéter.
- Lui lire ou lui raconter des histoires dans votre langue maternelle ; fréquenter la bibliothèque.
- Arrêter la tétine. Son utilisation peut générer des défauts de langage.



Lien vers les traductions.



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement
Office de l'enseignement spécialisé
Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen
Amt für Sonderschulwesen

