



## Comprendre l'enfant d'âge préscolaire

De 3 à 5 ans, l'enfant a des besoins psychologiques particuliers. Il développe entre autres sa confiance et son autonomie. Voyez comment vous pouvez l'accompagner dans ces étapes de son développement.



L'âge des découvertes

Développer sa confiance en soi et son autonomie

L'importance des limites

### L'âge des découvertes

- **Votre enfant aime avoir beaucoup d'occasions de jouer**, que ce soit seul, avec ses frères et soeurs, avec d'autres enfants ou avec vous. Lorsque votre enfant joue, il exerce ses habiletés dans tous les aspects de son développement. Le jeu lui permet de réfléchir, de résoudre des problèmes, de découvrir ses champs d'intérêt, d'être fier de lui, de parler, de bouger, de coopérer et d'exercer son jugement moral. Il l'aide à se préparer à affronter la vie.
- **Résistez à l'envie de diriger les jeux de votre enfant.** Cela minerait la confiance que l'enfant a en lui et lui donnerait l'impression que ses efforts ne méritent pas votre reconnaissance.
- **Encouragez votre enfant à développer sa créativité.** Lorsqu'il a de nouvelles idées, incitez-le à en parler en lui posant des questions. Cela l'aidera à développer sa créativité.
- **Lorsque votre enfant essaie de nouvelles choses et affronte des situations déplaisantes**, félicitez-le pour ses efforts. S'il ne réussit pas, expliquez-lui que vous avez aussi vécu des déceptions et des échecs, et racontez comment vous vous êtes alors senti. Votre enfant verra un modèle en vous. Évitez de le ridiculiser ou de le punir. En effet, un enfant parviendra difficilement à développer son estime de soi si ses parents agissent de la sorte ou s'attendent en tout temps à la perfection. Ne vous attendez donc pas à ce que votre enfant en fasse plus que ce dont il est capable à cet âge et à cette étape de son développement. Il est au début de ses apprentissages et il en fera toute sa vie.

Étape par étape : suivez la routine du coucher chez l'enfant de 3 à 5 ans.



- **Ne le poussez pas à dépasser ses limites.** Écoutez votre enfant, surtout lorsqu'il a peur. Une activité peut vous sembler très ordinaire et facile à accomplir, mais ne convient peut-être pas encore à votre enfant. Il est donc inutile de le forcer à faire une chose parce que vous voulez la faire ou parce que vous voyez d'autres enfants la faire. N'oubliez pas que chaque enfant est unique et ira à son rythme en fonction de son tempérament et de ses expériences. En respectant ses limites, vous évitez de faire augmenter ses craintes et vous diminuez son niveau d'anxiété.

## Développer sa confiance en soi et son autonomie

- **Pour bâtir l'estime de soi de votre enfant, il est surtout important de veiller à ce qu'il se sente aimé.** Ainsi, il pourra se voir comme une personne bonne et digne d'affection. Chaque fois qu'il acquiert une nouvelle habileté, il faut le féliciter pour ses réussites, dès le début.
- **Votre enfant a besoin de faire certains choix pour développer sa confiance en soi et son autonomie.** Il a surtout encore besoin de vous. En tant que parent, laissez-le parfois prendre les commandes si la situation le permet. Donnez-lui le choix entre plusieurs possibilités et exprimez votre point de vue à tour de rôle pour décider de l'activité à faire ensemble. Même si son choix n'est pas le vôtre, montrez-vous tout aussi enthousiaste que lui à l'idée de faire cette activité.
- **Permettez-lui de passer du temps avec vous et d'autres enfants pendant de courtes périodes.** Félicitez-le chaque fois qu'il joue sans vous réclamer. De cette façon, vous l'aidez à développer son autonomie affective.

## L'importance des limites

- **Des attentes et des limites claires** et bien expliquées à l'enfant peuvent aider à prévenir les problèmes. Ces limites doivent être imposées avec cohérence et dans le respect de l'enfant. Il est inutile de crier ou de le punir. Choisissez plutôt un petit nombre de règles et assurez-vous que votre enfant les comprend bien.
- **Faites appel à sa nouvelle capacité de se mettre à la place des autres.** Par exemple, demandez à votre enfant comment il se sentirait si quelqu'un l'interrompait lorsqu'il parle. Convenez ensuite ensemble d'un signal pour qu'il puisse vous indiquer qu'il veut parler sans vous interrompre, par exemple en vous touchant le bras.



**Révision scientifique :** François Couture, enseignant en techniques d'éducation à l'enfance

**Recherche et rédaction :** Équipe Naître et grandir

**Mise à jour :** Octobre 2015