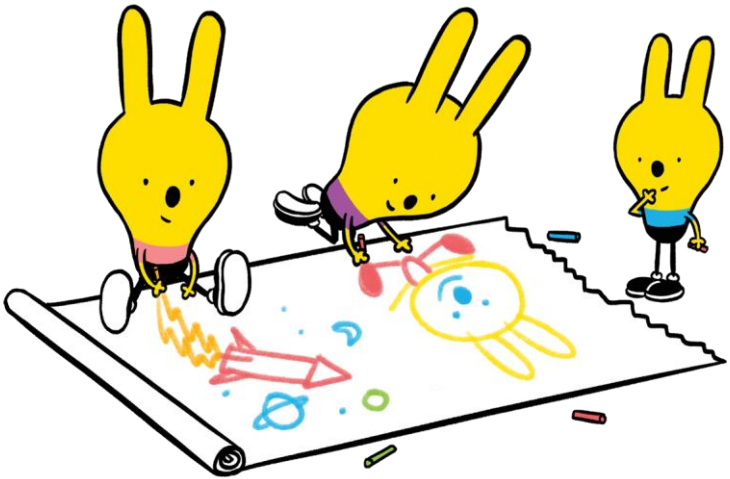
Regarde-moi! J'ai 3 ans!

Comment faire en sorte que chaque enfant profite avant ses cinq ans.

GEN 02---18



Tout au long du présent document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination dans le but d'alléger le texte.

J’ai hâte d’aller à la maternelle! Je dois attendre encore deux ans mais voici quelques habiletés que je devrai acquérir d’ici ce temps.

- ❑ M’habiller, avec un peu d’aide.
- ❑ Aller aux toilettes par moi-même.
- ❑ Ouvrir mes contenants de boîte à dîner.
- ❑ Demander de l’aide.
- ❑ Participer à tour de rôle avec mes amis et avec toi.
- ❑ Suivre des routines et des horaires.
- ❑ Écouter et suivre des directives.
- ❑ Comprendre des règles de sécurité de base.
- ❑ Être à l’aise d’essayer de nouvelles choses.
- ❑ Participer aux activités de groupe.
- ❑ Être curieux.
- ❑ Courir, attraper, jeter, sauter et culbuter.
- ❑ Vouloir aider.
- ❑ Peindre, dessiner, sculpter et construire des choses venant de mon imagination.

Bonjour adulte.

Bienvenue dans mon cerveau.

Les cinq premières années de ma vie sont vraiment très importantes. C'est à ce moment que la grande partie de mon cerveau crée des connexions. Les scientistes disent qu'à partir du jour ou je suis né, des millions de neurones se sont mises à fabriquer des milliards de connexions. J'apprends tout le temps – à chaque moment de ma journée. J'apprends sur tout autour de moi mais c'est toi mon modèle le plus important.

TU es mon interprète, mon guide, mon protecteur, ma sécurité et la clé qui me permet de comprendre le monde qui m'entoure.

Voici votre guide.

Je suis en apprentissage constant, mais il y a certaines choses de base que je dois savoir faire très bien avant d'avoir mes cinq ans. Ce sont les **grandes premières** et je ne pourrai les atteindre qu'avec beaucoup d'aide.
VOTRE aide. Prenez le temps de lire au sujet de ces grandes premières et suivez quelques-unes de mes suggestions. Vous remarquerez qu'il s'agit surtout de jeux - ce n'est pas une coïncidence. Apprendre, ça devrait être amusant, non?

En atteignant mes trois ans, je devrais pouvoir faire tout (et probablement plus) ce qu'il y a sur les pages suivantes.

Santé physique et bien-être

FAIRE

J'ai 3 ans et maintenant je peux :

- ❑ Courir, rouler, grimper, et pédaler sur un tricycle.
- ❑ Marcher en avant, à reculons, de côté.
- ❑ Toucher mes orteils sans plier les genoux.
- ❑ Tenir et couper avec des ciseaux d'un seul coup.
- ❑ Enfiler un lacet.

Commençons à :

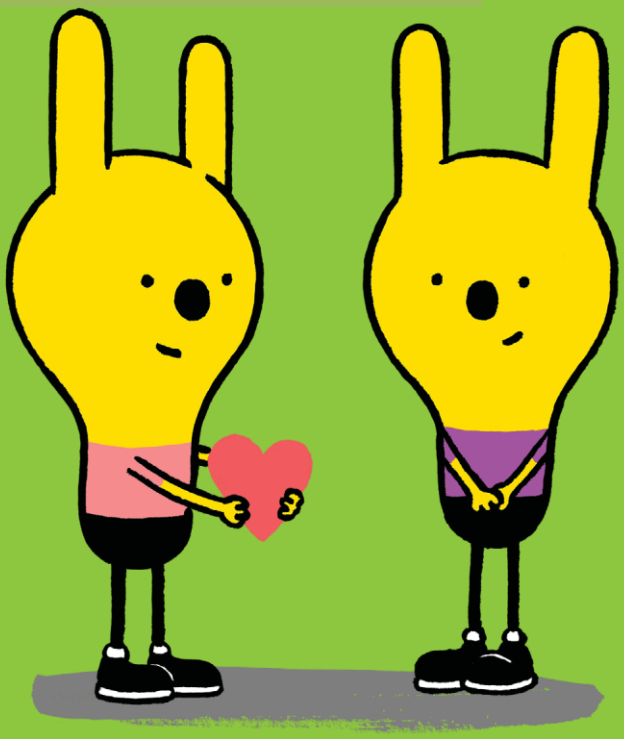
- ❑ Attraper et jeter des balles.
- ❑ Imiter des postures du corps. Faisons-en un jeu!
- ❑ Faire des activités d'équilibre. Plus de jeux s'il vous plaît!
- ❑ Découper des formes et imiter des dessins de formes et de personnes simples. Ça peut être un jeu aussi?

Suis-moi!

- ❑ Laisse-moi saisir des choses et explorer la lecture, le perlage, le dessin et des activités de découpage qui m'intéressent MOI!
- ❑ Fais-moi découvrir la nature. Donne-moi un endroit sécuritaire à explorer.
- ❑ Assure-toi que j'obtiens au moins 2 heures d'exercice à chaque jour! Permets-moi de me lâcher!

Compétence sociale

JOUER



Je suis moi! Je peux le faire moi-même!

- ❑ Je joue seul et aux côtés des autres.
- ❑ J'exprime ce que j'aime et ce que je n'aime pas.
- ❑ Je reconnais les sentiments des autres.
- ❑ Je commence à comprendre le partage.
- ❑ J'ai de simples habiletés – telles que te tenir par la main.

Commençons :

- ❑ Trouver les mots pour mes sentiments.
- ❑ Aider les autres.
- ❑ Jouer avec les amis.
- ❑ Employer de bonnes manières.

Tu es mon meilleur ami!

- ❑ Alors jouons des jeux avec des règles simples. Laisse-moi pratiquer à perdre et à être triste.
- ❑ Demande-moi ce que je pense. Laisse-moi faire des choix.
- ❑ Montre-moi comment exprimer de l'empathie envers les autres. Je remarque déjà que nous sommes tous différents.
- ❑ Nomme mes émotions pour moi. Même celles qui sont négatives!
- ❑ Laisse-moi ressentir la tristesse, la déception, la frustration. Mes larmes m'aident à me développer.

Maturité affective

RESSENTIR

Je n'ai que 3 ans!

- ❑ Je ne sens qu'une émotion à la fois.
- ❑ Mes sentiments sont une expression de mes besoins.
- ❑ L'imaginaire me semble réel.
- ❑ Je suis à l'aise hors de la maison avec toi à mes cotés

Travaillons à :

- ❑ Apprendre que mes propres sentiments sont de vrais sentiments.
- ❑ Utiliser des mots pour exprimer mes sentiments.

Tu peux aider!

- ❑ Regarde-moi dans les yeux et souris pour moi.
- ❑ J'ai besoin d'au moins 5 personnes qui sont folles de moi!
- ❑ Encourage-moi à utiliser des mots pour mes sentiments. Laisse-moi me servir de mon imagination pour te dire comment je me ressens.
- ❑ Dis-le moi quand ou si mes routines vont changer.
- ❑ Laisse-moi faire des choses moi-même. J'ai besoin d'essayer… et parfois, d'échouer!

Le langage et le développement cognitif

APPRENDRE

J’ai 3 ans! Je m’exprime en phrases et je pose des questions. Beaucoup de questions!

- ❑ Je m’intéresse à tes histoires et à te raconter mes propres histoires.
- ❑ Je peux reconnaître des formes, des couleurs et des tailles.
- ❑ Je me souviens facilement des choses qui m’intéressent. Laisse-moi te montrer!

Commençons à :

- ❑ Comprendre les règles de jeux.
- ❑ Réciter et chanter des rimes, des comptines et des chansons.
- ❑ Suivre des directives simples à 3 étapes.
- ❑ Apprendre premier et dernier, vide et plein, devant et derrière, hier, aujourd’hui et demain.

Comment?

- ❑ Laisse-moi choisir le livre que nous lirons.
- ❑ Raconte-moi une histoire à mon sujet.
- ❑ Demande-moi mon point de vue. Écoute attentivement.
- ❑ Crée un livre qui est juste à propos de moi. Inclus ce que j’aime et ce que je n’aime pas.

Capacité de communiquer et savoir général

S'EXPRIMER

J’ai 3 ans.

- ❑ Je peux te dire avec mes mots ce qu’il me faut.
- ❑ Je peux prononcer des mots assez clairement pour qu’un étranger me comprenne. Bien que certains sons soient encore difficiles : «r», «ch», «z» et «s».
- ❑ Je peux jouer dans l’imaginaire aux côtés des autres. C’est possible que nous ne jouions pas ensemble.

Commençons à :

- ❑ Trouver le temps de jouer avec d’autres enfants.
- ❑ Reconnaître les sentiments des amis, des membres de ma famille, et des animaux de compagnie.
- ❑ Dire «bonjour» et «au revoir».
- ❑ Pratiquer nos bonnes manières.

S’il vous plaît :

- ❑ Dis-moi ce qui se passe – parle-moi de ce que tu fais, même si tu penses que c’est ennuyant.
- ❑ Donne-moi des choix.
- ❑ Pose-moi des questions qui me font réfléchir.
- ❑ Apprends des choses avec moi. Parfois je pourrai t’enseigner à toi.

C’est tout un travail, mais je crois que tu es prêt!

Voici quelques tâches importantes :

- ❑ Fixe un examen de santé annuel avec notre médecin.
- ❑ Fais-moi visiter le dentiste dès mon premier anniversaire avec des examens réguliers selon ses recommandations.
- ❑ Assure-toi que tous mes vaccins sont à jour.
- ❑ Fais vérifier mes YEUX :
  - Entre 6 à 12 mois. (avant mon premier anniversaire)
  - Puis à 3 ans
  - Et à 5 ans avant l’entrée à l’école
- ❑ Fais vérifier mes OREILLES lorsque je suis bébé.
- ❑ Lisez à votre enfant ***tous les jours*** des 2 000 premiers jours de sa vie (et encore!).
- ❑ Visitez healthyparentshealthychildren.ca pour TOUT ce que vous devez savoir à partir de la grossesse. *(Ça pourrait vous sembler insurmontable mais concentrez-vous sur l’étape dans laquelle vous vous trouvez.)*

Liens utiles :

Demeurez engagés et actifs à l'aide de ces liens :

Winnipeg.ca (cliquer sur «recréation») pour cours de natation et de conditionnement physique. **https://www.mblibraries.ca** pour livres gratuits et ressources en ligne à explorer. **littlefreelibrary.org/ourmap** pour obtenir des livres gratuits près de chez vous. **Manitobaparentzone.ca/index.fr.html** pour des informations utiles sur la grossesse, l'accouchement, être parent, etc. **parentsvouscomptez.ca** pour des ressources en différentes langues pour parents. **naitreetgrandir.com** pour apprendre d'avantage sur le développement de l'enfant. **developpement-langagier.fpfcb.bc.ca** pour un guide pour parents sur les milieux riches en matière de langage. **activeforlife.com/fr** pour des ressources pour parents et la communauté, afin d'appuyer la littéracie physique. **www.lafpm.com** pour des ressources pour parents francophones du Manitoba. **http://www.gov.mb.ca/fs/childcare/index.fr.html** pour un programme d'apprentissage et de garde des jeunes enfants.

À surveiller :

Consultez immédiatement votre médecin si vous voyez un de ces signes :

1) Pas de grands sourires, de contact des yeux ou d'interaction chaleureuse avant six mois,
2) Aucun babillage à tour de rôle,
3) Une régression de la parole ou d'habiletés.

Les Centres de la petite enfance et de la famille (CPEF) offrent des programmes et des services pour les enfants d'âge préscolaire et leur famille. C'est un endroit où les parents et les enfants âgés de 0 à 6 ans peuvent venir passer du temps ensemble. Nos services et programmes visent à répondre aux besoins des enfants francophones, dans toutes les dimensions de leur développement.

Les centres sont situés dans certaines écoles de la Division scolaire franco-manitobaine (DSFM), dans la Province du Manitoba. Voici une carte des communautés où l'on trouve un CPEF. www.cpefmb.org

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE ET DE LA FAMILLE

Comprendre la petite enfance DSFM, 2007.

Coalitions parent/enfant au Manitoba

Il y a de nombreuses coalitions parent/enfant au Manitoba. Pour plus d'information vous pouvez visiter le site http://www.mbparentchild.com/

Voici les informations sur la Coalition francophone :
La Fédération des parents du Manitoba
2-622B, avenue Taché
Winnipeg, MB R2H 2B4
info@lafpm.com
www.lafpm.com et www.cpefmb.org

CPEF	adresse	courriel
Précieux-Sang	209, rue Kenny local 217 Winnipeg, MB R2H 2E5	precieuxsang@cpefmb.org
Gabrielle-Roy	310, chemin Lamoureux Ile-des Chênes, MB R0A 0T0	gabrielleroy@cpefmb.org
Réal-Bérard	377 rue Sabourin Saint-Pierre-Jolys,MB R0A 1V0	realberard@cpefmb.org
Saint-Jean-Baptiste	113, 2ième avenue Saint-Jean-Baptiste, MB R0G 2B0	stjean@cpefmb.org
Lagimodière	361, rue Senez, Lorette (Manitoba) R0A 0Y0	lagimodiere@cpefmb.org
Roméo-Dallaire	81 chemin Quail Ridge Winnipeg, MB R2Y 2A9	romeodallaire@cpefmb.org
Saint-Georges	14, Baie Caron Saint-Georges, MB ROE IVO	stgeorges@cpefmb.org

Saint-Joachim	29 baie Normandeau	stjoachim@cpefmb.org
	La Broquerie MB R0A 0W0	
Notre-Dame	70, ave Notre-Dame ouest	notredame@cpefmb.org
	Notre-Dame-de-Lourdes MB R0G 1M0	
Ste-Agathe	Case postale 40	steagathe@cpefmb.org
	310, ch Pembina Trails Ste-Agathe R0G 1Y0	
La Source	Case postale 240	lasource@cpefmb.org
	T-120, ave St-Barbara MB Shilo R0K 2A0	
Christine Lespérance	425, chemin John Forsyth	christinelesperance@cpefmb.org
	Winnipeg MB R2N 4J3	
Noël-Ritchot	45, avenue de la Digue	noelritchot@cpefmb.org
	Saint-Norbert, MB R3V 1M7	
Taché	744, rue Langevin	tache@cpefmb.org
	Saint-Boniface MB R2H 2W7	
Pointe-des-chênes	90, chemin Aréna	pointedeschenes@cpefmb.org
	Sainte-Anne MB R5H 2E5	
St-Laurent	446, chem. Veteran Memorial	stlaurent@cpefmb.org
	St-Laurent MB R0C 2S0	
Bébés, parents et gazouillements	209, rue Kenny local 217	bpg@cpefmb.org
	Winnipeg, MB R2H 2E5	

«Si j'avais de l'influence sur la bonne fée qui est censée voir à tous les enfants, je lui demanderais d'accorder à chaque enfant un sens d'émerveillement si indestructible qu'il resterait tout au long de leur vie.»

– Rachel Carson

first2000days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca

@First2000days

facebook.com/2000days

creation: juicecreative.ca art: kylemetcalf.com