

Résolution 2016 : promouvoir la participation !

Gracieuseté du CREDE



Impliquer davantage vos enfants dans la réalisation des tâches quotidiennes, n'est-ce pas là une superbe résolution pour l'année qui s'amorce ? Bien sûr, il est parfois plus facile et efficace de faire les tâches soi-même, mais, leur permettre de participer comporte des avantages indéniables, à commencer par contribuer à **développer leur autonomie et leur sentiment de compétence**. Cela les responsabilise. Par ailleurs, selon la tâche effectuée, votre enfant sollicitera sans aucun doute ses habiletés sensorimotrices (ex : via les mouvements et la manipulation des objets nécessaires à la réalisation de la tâche), perceptuelles et cognitives (ex : en planifiant les étapes, en classant, en catégorisant...) et affectives (ex : en persévérant, en étant fier de soi), etc. En fait, vos enfants ne le savent peut-être pas, mais leur donner des responsabilités est l'un des plus beaux cadeaux que vous pouvez leur offrir!

SUGGESTIONS DU MOIS

Voici quelques façons d'impliquer vos enfants au quotidien :

(les âges sont à titre indicatif seulement)

| | | |
|-----------------|---|---|
| Vers 2-3 ans | Mettre ses vêtements sales au lavage ; Aider à remplir/vider la laveuse ou la sècheuse à chargement frontal ; Rassembler les bas par paires lors de la séance de pliage ; Classer les ustensiles sortant du lave-vaisselle dans le tiroir ; Participer à ranger les jouets. |  |
| Vers 4-5 ans | Aider à cuisiner (laver les légumes, déchirer la salade, verser les ingrédients dans le bol...) ; Plier les débarbouillettes et d'autres vêtements simples ; Nourrir l'animal domestique ; Changer le rouleau de papier de toilette ; Faire son lit, ranger sa chambre. |  |
| Vers 6-7 ans | Mettre la table, vider le lave-vaisselle ; Ratisser les feuilles ; Préparer sa boîte à lunch ; Aider à mettre certains items dans le panier d'épicerie et à transporter un sac léger. |  |
| 8-9 ans | Remplir le lave-vaisselle, épousseter les meubles ; Ranger l'épicerie ; Préparer son sac d'école pour le lendemain ; | |
| 10-11 ans | Préparer des repas simples ; Balayer, passer l'aspirateur ; Nettoyer la salle de bain, nettoyer la litière ; Tondre le gazon, sortir les poubelles. | |



Puce à l'oreille : votre enfant tarde à développer l'autonomie attendue pour son groupe d'âge ? Il apparaît trop maladroit malgré toute sa bonne volonté, ne sait pas comment s'y prendre, peine à faire les bons gestes ? Peut-être des difficultés sensorimotrices sont-elles sous-jacentes ? N'hésitez pas à nous contacter, une ergothérapeute de l'équipe du CREDE pourra vous aider !

Vous avez un enfant en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418-623-0640) ou nous écrire crede@bellnet.ca, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4.

Visitez notre site Internet : www.crede.ca et notre page Facebook : [credeergo](https://www.facebook.com/credeergo)

