



VILLE DE PUTEAUX

INFOS ET CONSEILS

L'enfant de 1 à 2 ans

Par le Dr Gueguen
Pédiatre des structures PE à Puteaux



13,5% des parents seulement suivent les recommandations du Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA), qui déconseille toute exposition aux écrans avant l'âge de trois ans, conclut une étude française publiée dans l'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.

Zéro écran avant trois ans

« L'utilisation excessive d'écrans dans l'enfance est associée à un risque accru de surpoids et d'obésité et de certains troubles affectant le sommeil, le langage ou le développement cognitif », explique le chercheur à l'Inserm Jonathan Bernard, qui a dirigé ces nouveaux travaux. Pour cette raison, les recommandations du CSE déconseillent toute exposition à un écran avant l'âge de 3 ans.

Temps nécessaire de jeux en plein air à l'extérieur

La recommandation est au moins de 2 heures par jour à cet âge, dans un espace permettant les cris, la course, le libre mouvement de l'enfant avec toute son énergie.

Langage

Tout le temps passé avec votre enfant est l'occasion de développer son langage. Votre enfant a besoin que vous preniez le temps de partager avec lui des petites activités quotidiennes (cuisine, activités dans la maison...) **tous les jours, en lui parlant, en lui racontant ce que vous faites.**

Parlez-lui souvent, avec plaisir, en le regardant dans les yeux. Partagez des histoires, des temps autour de livres pour tout petit, type imagiers.

Émotions et colères normales

18 mois à 2 ans

Les crises de colère font partie du développement normal de l'enfant, particulièrement à l'âge où celui-ci commence à développer son autonomie, soit à partir de 18 mois.

Les crises surviennent ainsi souvent lorsqu'un tout-petit : ne peut pas faire ce qu'il souhaite (fait face à une contrainte) ; est fatigué, a faim, ne réussit pas à faire quelque chose qu'il souhaite accomplir tout seul, manque de mots pour s'exprimer.



Ce qui compte c'est avant tout :



Votre exemple (comportement calme) pour accueillir et traverser la colère avec calme car votre enfant VOUS IMITE.



L'aménagement de son environnement et de son rythme de vie dans le respect de ses besoins de tout petit à 2 ans.



Les bons réflexes

Rappelez-vous

que c'est important de ne pas céder quand il fait une colère, même si c'est très tentant de lui donner ce qu'il veut : **NOMMEZ-LUI** la règle et la **PROTECTION** que vous posez en ce moment, en tant que « parent protecteur ».



Commencez par essayer d'apaiser et de rassurer votre enfant en nommant son émotion : « Je vois que tu es très fâché ! », mais n'insistez pas.

Si vous tentez de le raisonner, la crise risque plutôt de durer plus longtemps. Si votre tout-petit ne vous écoute pas, observez-le de loin et laissez passer la crise sans intervenir, sauf pour assurer sa sécurité.

Ainsi, vous devez l'arrêter s'il vous frappe ou frappe une autre personne, s'il se frappe lui-même ou s'il lance des objets.

Gardez votre calme pendant la crise, car vous emporter contre votre enfant ne ferait qu'aggraver les choses. Ainsi, si vous haussez le ton, il criera plus fort, sans compter que vous risquez aussi de l'effrayer.

La colère est désagréable à traverser, mais elle passe, et en grandissant tu vas apprendre à la traverser plus facilement et je vais t'aider



Quand la crise est finie, tenez votre enfant contre vous pour l'apaiser et le rassurer. Ces accès de colère, qu'il a de la difficulté à contrôler, l'affectent également.

Aidez-le à parler de ce qui s'est passé, de ce qu'il a ressenti et de la cause de sa colère. S'il ne parle pas encore, faites-le pour lui. Par exemple, dites-lui : « Tu voulais faire une belle tour avec tes blocs, mais elle tombait toujours quand tu mettais le bloc bleu. Ça t'a mis en colère et tu t'es mis à crier ».

« La colère est désagréable à traverser, mais elle passe, et en grandissant tu vas apprendre à la traverser plus facilement et je vais t'aider ».

Même si les crises font partie du développement normal des enfants, vous pouvez aider votre tout-petit à en réduire la fréquence :



Répondre à ses besoins de base adaptés à son âge :

- Respectez une routine stable pour les repas et le sommeil.

- Évitez que votre enfant soit trop fatigué ou affamé.



Quand vous sortez, pensez à emporter des jeux, à prévoir une sortie adaptée à son âge avec de l'espace pour jouer, ou à manger si besoin.

Agir avant les premiers signes de colère



- **Un environnement de son âge :** Assurez-vous que votre tout-petit s’amuse avec des jouets de son âge. Placez les objets qu’il ne doit pas toucher hors de sa portée et de son champ de vision afin d’éviter les tentations et, par la suite, les crises.
- **Détournez son attention** lorsque vous sentez sa colère monter ou amenez-le dans une autre pièce.
- **Trouvez des stratégies pour prévenir ses frustrations habituelles.** Par exemple, si votre enfant se met souvent en colère lorsque sa petite sœur défait son jeu, proposez-lui de s’installer à la table de la cuisine plutôt que sur le sol.



- **Quand vous sortez ensemble, prévenez-le de ce qui l’attend.** Si, par exemple, vous allez à l’épicerie, dites-lui d’avance que vous n’allez pas lui acheter de pâtisserie, mais que vous le laisserez choisir les céréales.
- **Vous pouvez aussi lui donner une petite tâche à accomplir.** Par exemple, demandez-lui de mettre des oranges dans un sac ou de vous montrer des objets rouges, jaunes, etc. Lorsque son cerveau se concentre sur une tâche, votre tout-petit risque moins de faire une crise.

Encourager d'autres façons d'exprimer sa frustration

Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments par des mots et à vous dire ses émotions, proposez-lui des mots s'il ne parle pas encore. Faites preuve de patience et essayez de lui donner le bon exemple. Nommez vos propres émotions, il suivra peu à peu votre exemple.

Si vous faites des efforts pour maîtriser votre colère et votre frustration, EXPLIQUEZ-LUI, et votre tout-petit aura tendance à faire de même.





VILLE DE PUTEAUX



2024