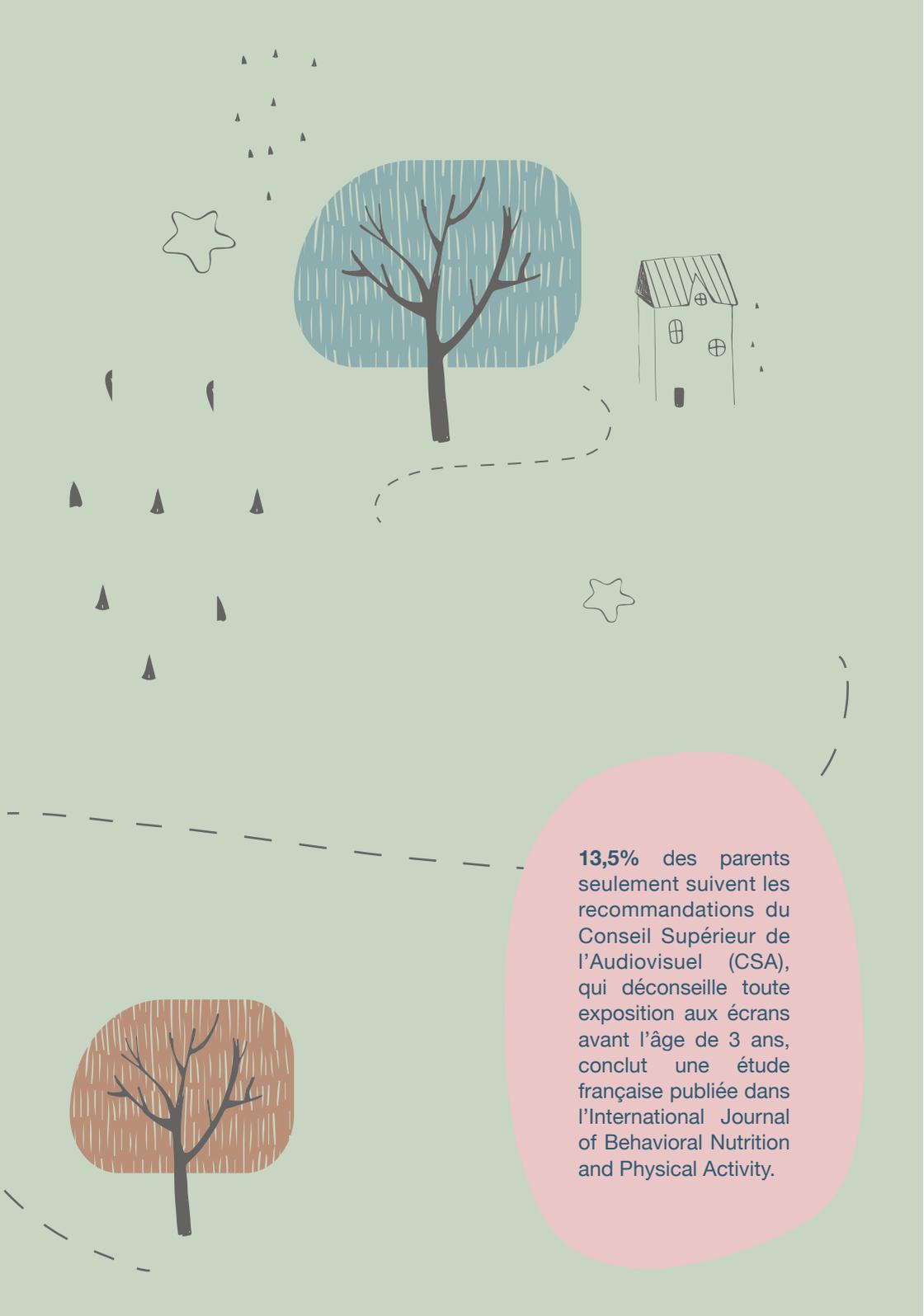




L'enfant de 2 à 3 ans

Par le Dr Joëlle Gueguen
Pédiatre des structures Petite Enfance 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 3 ans, conclut une étude française publiée dans l'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.

Le langage

Avant 4 ans, et encore plus avant 3 ans, il est normal que vous ne compreniez pas toujours ce que vous dit votre enfant.

Lorsque vous avez de la difficulté à le comprendre, vous devez rester à l'écoute et vous montrez intéressé, sans faire semblant de comprendre. Votre enfant restera ainsi motivé à parler.

Il peut arriver qu'un enfant parle moins ou se fâche parce qu'il ne se sent pas compris. Dans ces contextes, il est bon de rester patient.

Prenez le temps de lire des livres et des histoires chaque jour.

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.



L'estime de soi

L'estime de soi est liée à la conscience de sa valeur personnelle. Ainsi, c'est savoir reconnaître ses forces et ses limites. L'estime de soi de votre tout-petit dépend fortement de vos mots et vos actions, en tant que parent.

Avoir une bonne estime de soi, c'est aussi se sentir digne d'être aimé et se sentir assez en sécurité pour utiliser ses capacités et faire face aux défis de la vie. C'est comprendre qu'on a de la valeur, même si tout ce qu'on fait n'est pas parfait.

Soulignez ses nouvelles habiletés par des commentaires positifs. Félicitez-le pour ses efforts quand il fait, par exemple, une tâche plus difficile. Par exemple, dites : « Bravo, tu as pris ton temps pour attacher tous les boutons de ton manteau ! »

Encouragez-le à affronter des situations nouvelles ou difficiles. Accompagnez-le toutefois pour qu'il ne se sente pas dépassé. Invitez votre enfant à relever des défis à la mesure de ses capacités et de son âge. Par exemple, laissez-le accomplir de petites tâches domestiques.



Accordez du temps à votre tout-petit. Chaque fois que vous passez du temps avec lui et que vous êtes attentif à lui, il comprend qu'il a de la valeur à vos yeux.

Amusez-vous avec lui. Quand il joue et qu'il a du plaisir, votre enfant se sent bien et heureux, ce qui l'aide à avoir une bonne estime personnelle.

Offrez à votre enfant une routine stable et des règles claires. Cela favorise le développement d'un sentiment de sécurité qui l'aide à construire son estime de soi.

Apprenez à votre enfant qu'il arrive à tout le monde de se tromper. S'il a fait une erreur, expliquez-lui-en quoi elle a posé problème, mais sans plus. Vous préservez ainsi son estime de soi et l'assurance dont il a besoin pour réussir dans la vie.

Traitez-le avec respect. C'est l'un des meilleurs moyens d'apprendre à votre tout-petit à se respecter et à respecter les autres. Écoutez-le attentivement quand il a quelque chose à dire et prenez-le au sérieux.

Temps nécessaire de jeux en plein air a l'extérieur

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







VILLE DE PUTEAUX



2024