

# ACTIVITÉS EN FAMILLE

Semaine 10



 **HIGHSCOPE**®

**COR***Advantage*®

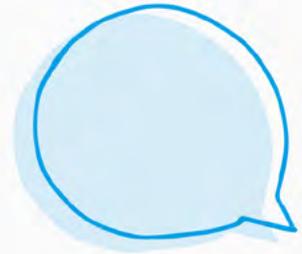
Traduction par  
 **HIGHSCOPE**®  
Québec



# LA PENSÉE

de la

# SEMAINE



par Holly Delgado, spécialiste en petite enfance à la fondation HighScope

## La résilience

Nous avons été enfermés depuis plus de dix semaines. Il est inévitable que ceci finisse par taper sur les nerfs de quelqu'un !

Chez moi, nous avons remarqué que tout le monde a la mère courte, une réticence à s'engager dans de nouvelles tâches scolaires et un manque d'initiative à utiliser l'énergie réprimée de manière productive. Le stress d'être en interaction seulement avec notre famille — nous cinq qui vivons sous le même toit — le temps limité des moments passés à l'extérieur de nos quatre murs et la diminution de l'enthousiasme de jouer avec les mêmes jouets jour après jour fait augmenter le niveau de stress non seulement chez mes trois enfants, mais aussi chez mon mari et moi.

En effet, la COVID-19 a occasionné une augmentation de stress parmi toutes les familles. Des questions telles que « Je ne suis pas formé pour enseigner, comment vais-je y arriver ? » semblent très peu importantes en comparaison avec « Comment arriverons-nous à payer nos factures si je ne reçois pas de salaire ? », « Comment éviter que mes enfants et ma famille tombent malades ? » ou « Comment vais-je faire le deuil de la perte d'un être cher, seul ? » Pour certains d'entre nous, il y a maintenant dix semaines que nous suivons les directives de rester à la maison ; pour ceux qui se posent les questions ci-dessus, le poids de la COVID-19 est exténuant.

L'anxiété pendant ces moments est normale. Notre capacité à rebondir, notre résilience, est ce qui déterminera comment nous nous en sortirons à la fin de cette quarantaine.

J'aime voir la résilience comme un élastique; nous pouvons l'étirer au maximum de ses limites et il reprendra sa forme. À la longue, cependant, avec l'ajout de stress et de pression, il perd un peu de son élasticité. Il pourra possiblement reprendre sa forme, mais l'usure ne disparaîtra pas. Éventuellement, il pourrait casser.

Tout comme les élastiques, nous les humains, nous sommes tous différents en ce qui concerne nos forces. Nous nous étirons et nous rétractons à différents moments. À l'occasion, nous pouvons casser. Cependant, contrairement aux élastiques cassés, nous pouvons nous relever et nous reprendre en main. Et la résilience s'empare de cette usure et nous rend plus forts, nous donnant la force d'avancer.

Inévitablement, la COVID-19 fait en sorte que nos enfants expérimentent actuellement du stress, cette usure. Les situations et les épreuves qui peuvent nous paraître anodines ou banales en tant qu'adultes peuvent être perçues comme beaucoup plus importantes et intenses chez les enfants. Bien qu'il nous soit impossible de protéger nos enfants de tout obstacle qu'ils rencontreront ou toute

émotion qu'ils éprouveront, nous pouvons mettre en œuvre des stratégies qui les aideront à développer leur résilience.

1. Renforcez le lien affectif entre vous et vos enfants. Prenez quelques minutes par jour pour vous concentrer sur eux. Mettez de côté les tâches d'adultes ou autres interruptions, tel que votre téléphone cellulaire, pour vous joindre à leurs jeux. Lisez des livres ensemble. Conversez à propos de leurs intérêts. Blottissez-vous contre eux. La sécurité que vous leur fournissez leur servira de base à partir de laquelle ils pourront explorer et grandir en tant qu'individus.
2. Reconnaissez leurs émotions et parlez-en ensemble. Arrêtez tout comportement blessant, mais désamorcer les situations tendues en utilisant des mots descriptifs qui reflètent l'intensité des émotions de votre enfant. Interprétez le langage corporel de vos enfants. Soyez un modèle, montrez-leur des stratégies adéquates pour se débrouiller. Aider les enfants à apprendre à nommer et gérer leurs propres émotions augmentera leur capacité à faire face à la frustration et à contrôler leurs réactions physiques et émotionnelles lorsqu'ils sont en colère.
3. Résolvez les problèmes ensemble. Demandez aux enfants des idées pour résoudre des problèmes. Discutez de multiples solutions et choisissez-en une ensemble. Essayez même les idées qui ne fonctionneront peut-être pas et réfléchissez sur le processus. Ceci aide les enfants à reconnaître qu'ils peuvent prendre leurs propres décisions, acquérir de la confiance en leurs capacités et continuer à persévérer face aux défis qui se présentent à eux.
4. Encouragez les enfants à essayer de nouvelles choses. Mettez les enfants au défi en les faisant participer à des activités qui sont juste en dehors de leur zone de confort. Observez leurs réactions attentivement. Réduisez l'anxiété en reconnaissant leurs efforts et en le leur offrant juste assez d'assistance pour qu'ils puissent réussir. Ceci les aidera à développer de la confiance et de l'initiative.
5. Consacrez du temps à l'activité physique. Diminuez le stress en allant à l'extérieur. Faites de l'exercice. Faites des promenades dans la nature. Laissez les enfants jouer librement, grimper et explorer. Les esprits sains et engagés sont des esprits plus résilients.

### Références:

Hurley, K. Resilience in Children: Strategies to Strengthen Your Kids. [www.centerforresilientchildren.org/preschool/about-resilience/](http://www.centerforresilientchildren.org/preschool/about-resilience/)

# LES POUPONS



## *Art, musique et mouvement* : **Peindre sur du papier d'aluminium**

Installez un grand morceau de papier aluminium sur une surface à l'épreuve de la peinture, tels une chaise haute ou le plancher de la cuisine. Pour cette activité, nous vous recommandons d'utiliser de la peinture d'artisanat non toxique. Vous pouvez également faire votre propre peinture comestible en utilisant les ingrédients suivants :

- 2 cuillères à table de sucre
- 1/3 de tasse de fécule de maïs
- 2 tasses d'eau
- Colorant alimentaire

### **Les enfants expérimentent :**

- La peinture aux doigts sur papier aluminium
- Explorer les textures et couleurs

Placez une petite quantité de peinture sur la surface. Laissez votre bébé glisser ses doigts sur le papier aluminium afin d'explorer la peinture sur une nouvelle texture ! Lorsque la peinture est sèche, le papier aluminium est également un jouet ouvert amusant avec lequel votre bébé peut explorer les sons et le mouvement.



## *Communication, langage et littératie* : **Faire le signe « encore »**

### **Les enfants expérimentent :**

- Le langage des signes simple
- Le pouvoir de demander ce dont ils ont besoin
- Communiquer avec des gestes

Pour faire le geste « encore » en langage des signes du Québec, placez vos deux mains devant vous et placez le bout des doigts de chaque main ensemble – comme si vous vouliez faire un bec de canard avec chaque main. Ensuite, tapotez le bout des doigts des deux mains ensemble.



L'heure de repas est un excellent moment pour initier votre bébé au langage des signes. Par exemple, alors qu'il est assis dans sa chaise haute, prenez un morceau de nourriture (surtout quelque chose qu'il aime) d'un bol et présentez-lui. Lorsqu'il aura terminé de manger ce morceau et qu'il tendra la main ou fera des sons pour en demander encore, faites le geste avec vos mains et demandez-lui « Tu en veux encore ? » et ensuite donnez-lui un autre morceau. Il faudra peut-être lui faire la démonstration quelques fois pour qu'il l'apprenne. Ceci est une excellente manière de donner à votre bébé le pouvoir de communiquer ce dont il a besoin !



## *Éveil et découverte des mathématiques* : **Fais-le tomber !**

Faire tomber des choses, incluant des structures et des objets, est essentiel au développement de votre bébé ! Ceci est la façon dont il commence à apprendre la notion de cause à effet et la permanence de l'objet. Asseyez-vous au sol avec votre poupon et construisez une tour avec de petits blocs ou des gobelets à empiler. Des petites boîtes fonctionnent très bien pour des activités de construction. Commencez à faire une « tour » en empilant quelques-uns de ces objets et laissez votre bébé la démolir ! Lorsqu'il aura fait tomber la structure, vous pouvez la reconstruire pour lui et le laisser continuer à explorer ce phénomène de cause à effet.

### **Les enfants expérimentent :**

- Empiler et faire tomber
- L'exploration précoce de la gravité

# LES POUPONS



## *Moi et les autres : **Danser, danser !***

### **Les enfants expérimentent :**

- Danser avec vous au son de la musique !
- Se découvrir eux-mêmes et découvrir une complicité avec vous

Faites jouer de la musique sur laquelle vous aimez danser et intégrez votre bébé ! Vous pouvez commencer en le tenant dans vos bras et en dansant doucement en vous balançant ou lorsqu'il est allongé au sol, vous pouvez tenir ses doigts et faire danser le haut de son corps au rythme de la musique. Si votre bébé se tient debout, vous pouvez vous placer sur les genoux face à lui et lui tenir les mains tout en imitant sa danse alors qu'il sautille avec vous. Essayez différentes chansons et observez comment votre bébé réagit ! Ceci est une façon amusante d'interagir avec votre bébé et voir sur quelle musique il préfère danser.



## *Développement physique et saines habitudes de vie : **Des pompons dans fouet***

Alors que votre bébé est assis au sol, placez deux paniers (à l'endroit) de chaque côté de lui. Si vous avez des paniers en treillis métallique à travers lesquels votre bébé peut voir les balles, ceux-ci sont parfaits pour cette activité ! Vous pouvez également utiliser deux boîtes à chaussures ou d'autres contenants similaires. Placez une ou deux balles de plastique ou de tennis dans chaque panier. Observez votre bébé explorer ce matériel. Vous pouvez également lui démontrer qu'en tirant et en poussant le panier, la balle se déplacera. Toute activité où votre bébé peut s'exercer à tirer et pousser des jouets un peu plus gros est excellente pour développer sa force musculaire !

### **Les enfants expérimentent :**

- Saisir des pompons et les sortir de l'intérieur d'un fouet flexible
- S'exercer à saisir un objet entre l'index et le pouce
- Une activité de motricité fine

# LES TROTTINEURS



## *Art, musique et mouvement* : **Des foulards tourbillonnants**

Accompagnez votre enfant dans une activité de danse et de mouvement avec des foulards transparents de couleur. Vous pouvez, tous les deux, commencer en tenant un foulard. Mettez une musique que votre enfant prend plaisir à écouter et commencez en tenant le foulard au niveau de la taille. Faites onduler le foulard au rythme de la musique. Dans la prochaine position, tenez le foulard devant vous en allongeant le bras. Faites onduler le foulard encore au rythme de la musique et pour la dernière position, tenez le foulard au-dessus de votre tête. Mettez votre trottineur au défi en lui demandant d'inventer les prochains mouvements. Vous pouvez dire « C'est ton tour ! Que devons-nous faire ensuite ? » et voir quel mouvement il choisira. Ceci est une excellente manière d'explorer les mouvements et les couleurs tout en s'amusant !

### **Les enfants expérimentent :**

- L'expression créative
- Le mouvement de foulards
- Des jouets polyvalents (à usage multiple)
- Les couleurs



## *Communication, langage et littérature* : **Un bac sensoriel de lettres**

### **Les enfants expérimentent :**

- Explorer les lettres
- Assortir
- Un jeu sensoriel

### **Matériel :**

- Un casse-tête d'alphabet
- Du sable ou d'autre matériel sensoriel
- Un grand bac ou contenant de rangement

Remplissez un grand contenant de rangement avec du sable ce qui servira de base à ce jeu sensoriel. Retirez les lettres de la base du casse-tête et cachez-les dans le sable. Placez la base vide à côté du bac sensoriel. Vous pouvez également incorporer des petites pelles ou même des pinceaux à cette activité afin de fournir des ustensiles à votre trottineur pour découvrir les lettres. Ensuite, laissez-le jouer ! Observez s'il est capable de découvrir les lettres et les placer à l'endroit correspondant dans la base du casse-tête. Sinon, ce n'est pas grave, car cette activité est une excellente manière de l'initier aux lettres et peut également être une activité apaisante alors qu'il creuse dans le sable.

# LES TROTTINEURS



## Éveil et découverte des mathématiques : Une chute à pompons

Pour cette activité, vous aurez besoin de rouleaux de différentes grandeurs, tels que des rouleaux de papier de toilette ou d'essuie-tout, du ruban-cache adhésif et quelques pompons ou autres objets pouvant facilement rentrer dans les rouleaux sans rester coincés. Trouvez un espace sur un mur dans votre maison où votre trottineur pourra facilement s'y rendre. Fixez les rouleaux de manière à ce que votre enfant puisse laisser tomber des pompons à l'intérieur d'un rouleau et les regarder rouler vers le bas. Par exemple, d'un côté de l'espace, vous pouvez fixer un rouleau horizontalement et placer un autre rouleau en dessous de celui-ci, en position verticale.

Ceci est une excellente activité à laisser au mur afin de permettre l'exploration de manière récurrente. Si vous avez de gobelets ou des bols empilables, placez-les à proximité pour permettre à votre trottineur d'explorer avec ceux-ci. Placez-les sous les rouleaux pour qu'ils attrapent les pompons !

### Les enfants expérimentent :

- Explorer la gravité
- Le mouvement d'objets qui tombent d'un rouleau à l'autre



## Moi et les autres : Montre-moi un visage...

### Les enfants expérimentent :

- Apprendre à propos des émotions
- La lecture de livres
- Mimer les émotions qu'ils remarquent dans les histoires

Alors que vous lisez des histoires avec votre trottineur, arrêtez-vous afin de remarquer les différentes émotions des personnages. Faites une pause et demandez à votre trottineur « Comment se sent-il ? » et pointez du doigt l'expression au visage du personnage dans le livre. Ensuite, lorsque votre trottineur répond, vous pouvez répéter ce qu'il a remarqué. « Oh, tu crois qu'elle est fâchée ? » et demandez-lui de vous démontrer l'émotion : « Peux-tu me montrer un visage fâché ? ». Vous pouvez également continuer ce moment d'apprentissage en lui demandant, « Quelles sont des choses qui te rendent fâché ? » et demandez-lui « Que fais-tu quand tu te sens fâché ? »



## Développement physique et saines habitudes de vie : Une grande, grande tour

Sur un mur dans un endroit où votre trottineur peut construire avec des blocs ou des Duplos, fixez du ruban adhésif à différentes hauteurs. Par exemple, collez un morceau de ruban adhésif de 15 cm et un autre de 30 cm, verticalement. Placez un bac rempli de gros Légos, Duplos ou de petits blocs près des rubans. Ensuite, demandez à votre trottineur « Peux-tu construire une tour aussi grande que ceci ? » tout en pointant du doigt le haut du ruban adhésif collé au mur. Ceci est une excellente manière de mettre au défi votre trottineur lorsqu'il fait des constructions ! Les Duplos ou les Légos sont particulièrement du matériel génial sollicitant la préhension par les doigts, la dextérité et le développement des petits muscles.

### Les enfants expérimentent :

- Voir comment haut ils peuvent construire une tour de blocs !
- Faire en sorte que leur tour soit aussi grande que le ruban adhésif

# Les enfants d'âge préscolaire



## Art, musique et mouvement : Les sons de la nature

### Les enfants expérimentent :

- La création et l'appréciation de la musique
- Explorer le monde de la nature

Ceci est une excellente activité à faire à l'extérieur ou vous pouvez ramasser des objets et les apporter dans votre maison. Dites à votre enfant que le matériel naturel peut être utilisé en tant qu'« instrument de musique » puisqu'il peut faire des sons intéressants. Faites la démonstration en écrasant par exemple des feuilles dans vos mains ou en frappant un petit caillou contre une pierre plus grosse.

Parlez à votre enfant à propos des caractéristiques des sons qu'il entend. Distribuez du matériel et dites, par exemple « Je me demande comment tu vas utiliser les choses dans tes paniers afin de faire des sons comme des instruments de musique ».

Encouragez votre enfant à expérimenter avec une variété d'objets naturels. Dites, par exemple « Je me demande quels différents sons tu peux faire avec un bâton » ou « Que vois-tu qui pourrait faire un son similaire (ou différent) ? » Parlez à propos de la manière dont les sons lui rappellent d'autres sons musicaux dont il est familier – par exemple, vous pouvez dire « Le frôlement de la pelouse me rappelle lorsque nous frottons un balai (musical) sur des cymbales. »

Vous pouvez approfondir l'apprentissage en encourageant votre enfant à explorer plus de variantes en modifiant la tonalité du son (ex. les cailloux plus petits produisent des tonalités plus hautes que les plus gros). Lorsqu'il est à l'aise avec les « instruments de musique », voir avec lui s'il veut s'accompagner tout en chantant ! Si cela l'amuse, vous pouvez prendre une vidéo et la partager avec votre famille ou vos amis.



## Mathématique, science et technologie : Un lave-vélo

Les apprentissages peuvent se faire à tout moment – même en faisant des corvées ! Dites à votre enfant que vous allez laver quelque chose à l'extérieur. Cela peut être une voiture, un vélo, des outils de jardinage, quelque chose de la maison qui a besoin d'être nettoyée ou un chien ! Dites à votre enfant que puisque les choses peuvent se salir, elles ont besoin d'être lavées partout, de haut en bas, sur les côtés et à l'intérieur.

Discutez à propos de ce dont vous aurez besoin pour laver et transportez ensemble ce matériel à l'extérieur. Assurez-vous de reconnaître les suggestions de votre enfant et de résoudre des problèmes au besoin (« Il semble que nous n'aurons pas assez d'essuie-tout. Que pourrions-nous utiliser à la place ? ») Encouragez-le à choisir le matériel (ex. un seau et une éponge) et à décider qui lavera quoi. Votre enfant pourrait choisir de travailler sur une partie du lavage seul ou voudra travailler avec vous côte à côte. Les deux choix sont très bien !

Alors que vous travaillez, parlez à votre enfant de ce que vous faites, tous les deux. Utilisez des termes d'orientation spatiale, de direction et de distance, par exemple :

- Je suis en train de laver le guidon et toi tu laves la roue avant.
- Oui, transporter le seau du robinet au vélo, c'est loin.
- Le tuyau d'arrosage se rend jusqu'au bout de l'entrée de garage. →

### Les enfants expérimentent :

- Participer aux corvées
- Décrire la taille, la quantité et le processus
- Faire des prédictions
- Participer aux tâches ménagères

# Les enfants d'âge préscolaire

Vous pouvez discuter de quantités. Parlez à propos de la quantité d'eau (ou d'éponges, de serviettes, etc.) qu'il pense qu'il aura besoin pour laver des objets de différentes grandeurs.

Demandez à votre enfant de prédire combien de temps il pense avoir besoin pour laver des objets de différentes grandeurs ou avec différents nombres de surfaces. Encouragez-le à prédire combien de temps les objets prendront pour sécher, selon leur taille, la quantité de soleil ou d'ombre et comment ils sont mouillés.

Faites des commentaires sur le changement d'apparence des objets suite au lavage que l'enfant a fait (ex. les objets sont moins sales ou ternes, les surfaces en métal brillent plus).

Lorsque vous aurez terminé, faites une inspection finale des objets lavés, avec votre enfant, et ensuite comparez leur apparence avant qu'ils aient été lavés et leur apparence après. Assurez-vous de reconnaître la participation de votre enfant et pendant le reste de la journée, démontrez comment vous reconnaissez le travail d'autres membres de la famille.



## *Communication, langage et littératie* : **Une histoire en mouvement !**

Expliquez à votre enfant que vous allez raconter une histoire et qu'il va l'interpréter pendant que vous la racontez. Raconter une histoire qui implique différentes manières de se déplacer, telles que marcher sans bruit dans une forêt, se rouler dans le sable ou nager dans la mer. Par exemple, vous pouvez commencer comme ceci : « Sara et Sayed sont allés en voyage à la plage avec leur famille. En premier, ils ont installé leurs serviettes (faites une pause pour que votre enfant puisse mimer ceci.) Ensuite, Sara et Sayed ont couru dans le sable jusqu'à la mer. (Pause.) Mais, - ouch ! le sable était chaud sous leurs pieds parce que le soleil brillait directement dessus. » (Pause.)

Continuez à inventer l'histoire (par exemple, décrire: plonger dans l'eau, l'éclabousser, se sauver à la nage d'un requin) en faisant des pauses afin que votre enfant puisse inventer des mouvements pour l'accompagner. Demandez-lui de contribuer avec ses idées (« Je me sauve en courant d'un crocodile ! ») et déplacez-vous aussi.

Aussi, encouragez-le à nommer et décrire ses mouvements ainsi qu'à vous observer et à vous imiter, ou observer et à imiter d'autres personnes qui participent à l'activité. Faites de même en demandant les directives afin que vous puissiez imiter ses mouvements. « Dis-moi comment bouger mes bras et mes jambes comme toi. »

Vous pouvez approfondir l'apprentissage en lui présentant des défis additionnels (ex. en disant, par exemple « Supposons que les vagues sont soudainement vraiment hautes. De quelle manière te déplacerais-tu à ce moment-là ? ») et encouragez-le à ajouter ces propres défis à l'histoire.

Vous remarquerez peut-être que votre enfant voudra intervenir dans d'autres histoires pendant le reste de la journée !

### **Les enfants expérimentent :**

- Écouter une histoire et réagir à la narration
- Inventer des mouvements avec des accessoires
- Ajouter à une histoire

# Les enfants d'âge préscolaire



## *Moi et les autres : Combien en as-tu vu ?*

### **Les enfants expérimentent :**

- L'observation du monde qui les entoure
- Compter et analyser des données
- Faire des comparaisons

Dites à votre enfant que vous allez faire une promenade dans le voisinage. Demandez-lui de penser à ce que vous allez possiblement voir. Faites des commentaires, tels que « Je me demande si nous allons voir des camions. » ou « Je me demande combien de maisons nous allons voir. » Sur une feuille de papier, dessinez un tableau et dans la première colonne, écrivez des mots ou faites des dessins des suggestions de votre enfant. Dites à votre enfant que vous allez noter chaque chose qu'il trouve sur la liste en plaçant une marque de pointage à côté du mot ou dessin.

Demandez à votre enfant de choisir un ou deux dessins d'objets qu'il aimerait chercher en faisant la promenade. Apportez le tableau et un crayon pour prendre note des observations. Votre enfant peut également avoir sa propre feuille de papier ! Aidez-le à faire un tableau à deux colonnes d'objets qu'il cherchera.

Lors de votre promenade, chaque fois que votre enfant trouve un objet, sur la liste, faites des marques de pointage sur le tableau. Et encouragez-le à faire une marque chaque fois qu'il trouve un objet qu'il avait décidé de chercher. Arrêtez-vous régulièrement pour compter le nombre de marques de pointage pour chaque objet. Prenez note des objets qui ont le même nombre de marques de pointage et ceux qui en ont plus et moins.

Si votre enfant en fait la demande, ajoutez d'autres objets sur le tableau (ex. Hé, nous avons oublié les bouches d'égouts. Écris que j'en ai vu deux !)

Lorsque vous serez retourné à la maison, discutez à propos de ce que vous avez vu lors de votre promenade. Encouragez votre enfant à évaluer ou compter le nombre de marques de pointage dans chaque colonne et à comparer la quantité de chaque objet que vous avez vu.



## *Développement physique et saines habitudes de vie : Collé au sol*

Dites à votre enfant qu'il va faire semblant qu'une partie de son corps est « collé au sol » et qu'il va devoir trouver une manière de bouger le reste de son corps tout en gardant cette partie fixée sur place. Faites la démonstration en vous penchant ou vous accroupissant et en plaçant vos mains au sol. Ensuite, bougez – par exemple, étirez une jambe sur le côté et décrivez ce que vous faites : « Je ne peux pas bouger mes mains, alors j'étire ma jambe. » Dites à votre enfant de coller ses mains au sol et dites, par exemple « Je me demande comment tu vas bouger une autre partie de ton corps. »

### **Les enfants expérimentent :**

- Les habiletés de motricité globale
- Développer la conscience du corps

Faites des commentaires à propos de la partie du corps que bouge votre enfant et la manière dont il le fait, par exemple « Tu agites ta tête » ou « As-tu essayé de tourner tes pieds? » Demandez à votre enfant de suggérer une autre partie du corps à fixer au sol. Encouragez-le à partager des idées et à vous imiter.

Vous pouvez approfondir l'apprentissage en suggérant à votre enfant de penser à deux parties du corps à fixer au sol en même temps et voir les différentes manières qu'il peut continuer à bouger.