

AIDER MON ENFANT À GRANDIR



Marne
LE DÉPARTEMENT

SOMMAIRE

- 3 LES PREMIERS MOIS
- 4 VERS 4 MOIS
- 5 AUTOUR DE 8 MOIS
- 6 VERS 10 - 12 MOIS
- 7 AUTOUR DE 2 ANS
- 8 A 3 ANS
- 9 CODE DE LA VIE
- 10 ANNEXES

INTRODUCTION

Vous venez de vivre un formidable moment avec la naissance de votre bébé. Son arrivée représente une nouvelle étape de votre vie, un bonheur qui entre dans la maison. Cet heureux événement s'accompagne aussi de nouvelles responsabilités, de questions, d'inquiétudes venant quelque peu atténuer les joies de l'accueil de cet enfant.

Devenir parent n'est pas inné mais c'est un cheminement que vous allez vivre avec lui, au fil de son évolution.
Ayez confiance en lui.

Ayez confiance en vous !

Loin de vouloir révolutionner l'éducation ou donner des recettes, cette brochure invite à la réflexion, elle donne des pistes que vous, parents, pourrez adapter selon le moment, l'âge, la difficulté rencontrée pour mettre des limites, les maintenir et l'accompagner sur le chemin de l'autonomie.

Peut être avez-vous envie de partager vos interrogations avec des professionnels ? Sachez qu'une équipe du service de PMI est à votre disposition à proximité de votre domicile.

LES PREMIERS MOIS

C'est une période de découverte mutuelle où chacun va apprendre à se connaître et à vivre ensemble. A cet âge votre enfant dépend entièrement de vous.



Vous allez partager des moments de tendresse et de complicité mais aussi des **moments de pleurs**. Ceux-ci constituent son premier moyen de communication.

Les pleurs peuvent exprimer :

- de la faim
- de la fatigue
- de la douleur
- de l'inconfort (chaud, froid, couche souillée...)
- un besoin de succion
- un besoin de câlins
- un besoin d'évacuer ses émotions, en particulier le soir et/ou en début de nuit, ce qui va lui permettre de se sentir mieux
- une réaction aux tensions environnantes.

*A cet âge,
pleurer n'est jamais
un caprice.*

*N'hésitez pas à
le porter, lui parler,
le câliner, le masser.*



Dans les premiers temps, il n'est pas toujours facile de comprendre les pleurs de son bébé.

Rassurez-vous, progressivement vous allez comprendre leur signification et apporter à votre enfant une réponse de plus en plus adaptée.

Devenir/être parents peut être épuisant les premiers mois.

Vous pouvez vous sentir démunis, angoissés, énervés. Cela s'explique par la fatigue engendrée par la naissance et les changements familiaux liés à son arrivée.

Si votre bébé continue de pleurer malgré votre intervention, et que cela devient difficile à supporter, essayez de garder votre calme.

Ne le secouez pas, posez-le doucement dans son lit.

Vous pouvez quitter la pièce quelques minutes pour retrouver votre sérénité et, au besoin, faites appel à un tiers (famille, amis, voisins, professionnels de santé, service de Protection Maternelle et Infantile...).



Il n'est pas toujours possible de le calmer mais cela ne remet pas en cause vos compétences de parent.

L'attention portée à votre bébé va lui apporter tranquillité et développer sa confiance aux autres.

VERS 4 MOIS

Votre bébé commence à trouver son propre rythme, ses périodes de repos sont plus régulières.

Les heures de repas sont plus précises et les temps d'éveil s'allongent.

Il est important de respecter au mieux ce rythme qui lui donne un sentiment de sécurité et qui l'aide progressivement à se repérer dans le temps.

Conseils

- Parlez à votre enfant avec des mots simples, des phrases courtes pour l'aider à se repérer dans le quotidien.
- Admirez ses compétences, émerveillez-vous de ses progrès.
- Soyez fiers de lui.

En pratique

- Peu à peu, ce sentiment de sécurité va l'aider à accepter une attente de courte durée que vous lui expliquerez par des mots simples.

« Tu as faim, je vais te préparer ton biberon ».

« Tu es fatigué, je vais te coucher ».

*Pour bien grandir,
votre bébé a
besoin de repères
dans la journée.*



AUTOUR DE 8 MOIS

Votre enfant commence à se percevoir comme une personne unique et se différencie de vous.

Conseils

- Il peut s'angoisser et/ou pleurer quand vous n'êtes plus dans son champ de vision, par peur de vous perdre.

En vous éloignant, continuez à lui parler, votre voix qu'il connaît, l'apaise.

- A cet âge, il peut aussi manifester de la crainte face à des personnes non familières.

Laissez-lui le temps de faire connaissance et d'aller de lui-même vers ces personnes.

- Chaque séparation doit être préparée, accompagnée et expliquée par des gestes et des mots.

Certains jeux comme «coucou le voilà » vont lui permettre de mieux vivre la séparation...et les retrouvailles.

*Pour diminuer son inquiétude face à ces situations, votre enfant va trouver un geste, un doudou...
C'est important de respecter cette habitude.*



VERS 10 - 12 MOIS

Votre enfant a trouvé le moyen de se déplacer seul.
Il commence à explorer et à découvrir son environnement.

Pour aller plus loin et prendre de l'assurance, il a besoin de votre autorisation et de vos encouragements mais aussi des premiers interdits car il n'a pas conscience des dangers.

***Votre enfant est en capacité
de comprendre ce qui est permis ou pas.
Pour sa sécurité et son bien-être,
vous devez utiliser le « NON ».***

Conseils

- Il est recommandé que les 2 parents posent les mêmes interdits pour l'aider à se construire.
- Dès cet âge votre enfant a besoin de limites claires qui lui seront répétées souvent.
- Les punitions, fessées et tapes sont à exclure, cela ne l'empêchera pas de refaire la même bêtise. Mieux vaut utiliser des explications simples.
- L'enfant ne comprend pas ce geste, il vit seulement un moment douloureux qu'il ne met pas en lien avec ce qui lui est interdit.



En pratique

- Le « NON » doit être accompagné d'une explication brève, d'un geste du doigt ou d'un signe de la tête.

« Non ne touche pas, ça brûle... ça pique... ça mord »

AUTOUR DE 2 ANS

Votre enfant grandit, il devient de plus en plus autonome.

Il s'affirme grâce à l'amour et à l'attention que vous lui portez et aux repères éducatifs que vous lui donnez.

Ses jeux, son langage et ses échanges s'enrichissent.

Parallèlement, vous serez confrontés

À son opposition

- Cette manifestation est liée à sa volonté de contrôler la situation et d'imposer ses désirs (il veut un bonbon/il refuse de s'attacher en voiture...). C'est ainsi que se construit sa personnalité.

À ses colères

- La colère est un sentiment que chacun a déjà ressenti et qui s'exprime de manière différente et pour des raisons diverses selon l'âge.

- Votre enfant peut crier, avoir des paroles blessantes, (« je t'aime plus », « t'es pas belle »), des actes brusques et violents (jets de jeux, morsures, tapes...).

- Votre enfant n'est pas content. Le fait de ne pas avoir ce qu'il veut le rend insatisfait, il se sent frustré.

- Comme il ne sait pas encore mettre en mots ce qu'il ressent, il peut faire une colère.



AUTOUR DE 2 ANS (SUITE)

Le rôle des parents

C'est une phase que tous les enfants connaissent et une période difficile pour les parents mais cela est transitoire.

- Face à ses agissements, laissez votre enfant se calmer seul dans un espace sécurisé et éloignez-vous. Quand il est apaisé, mettez en mot l'origine de la colère « **j'ai compris que tu n'étais pas content parce que...** ».
- Quand vous vous adressez à votre enfant, vous instaurez un dialogue. Il est important d'utiliser le « **je** » plutôt que « **maman** » ou « **papa** » et le « **tu** » plutôt que le prénom de votre enfant.
- Il est primordial de maintenir votre position et de l'expliquer à votre enfant. Les phrases doivent être simples et claires, sans termes humiliants ou dévalorisants comme « **t'es pas beau** ou **t'es méchant** »
- Céder n'est qu'une solution transitoire et non adaptée, cela satisfait l'enfant sur le moment et soulage les parents mais ne l'aide pas.
- Conserver les mêmes interdits va amener l'enfant à les intégrer et à mieux accepter la frustration.

Ainsi les temps de confrontation vont diminuer.

Il est important de **garder votre calme** pour aider votre enfant à s'apaiser plus rapidement. Vous pouvez vous sentir **déstabilisés et/ou impuissants** face à ces comportements qui sont normaux à cet âge. Cela ne remet pas en cause l'amour que votre enfant vous porte.

*Lui dire « non » est une autre façon
de lui montrer que vous l'aimez.
Votre enfant en a besoin et c'est aussi
ce qu'il attend de vous pour continuer
à se construire.*

A 3 ANS

L'enfant devient indépendant, il veut faire seul.

Il s'affirme en utilisant le « je » pour parler de lui, il prend conscience de son individualité et est en recherche des autres.

Sa scolarisation

- Votre enfant va être confronté à de nouvelles situations et à de nouvelles règles qui vont compléter celles établies au sein de votre famille.
- Ses relations évoluent de duelles à multiples. Il découvre d'autres repères et d'autres adultes qui vont l'accompagner dans ses nouveaux apprentissages et dans sa vie avec d'autres enfants.
- Il va découvrir le jeu à plusieurs, apprendre à partager et à respecter l'autre...
- Votre enfant est alors en capacité de se repérer dans les limites que vous lui avez souvent répétées et de les transposer dans d'autres lieux ou situations.

Votre rôle reste primordial

- Votre enfant a besoin que vous lui manifestiez votre intérêt mais laissez-le libre de vous montrer ou non ses nouvelles acquisitions.
- Encouragez-le à faire ce qui est dans ses compétences, valorisez-le, rassurez-le face à l'échec et accompagnez-le pour une future réussite.

Plus tard, vers l'âge de 6 ans, il intériorise les limites et les interdits qui deviennent alors des valeurs (amitié, justice, respect...).



CODE DE LA VIE

Tout individu (enfant, adolescent, adulte) a besoin d'un code de la vie comme tout automobiliste a besoin d'un code de la route pour la sécurité de tous.

Il permet à chacun de devenir ou d'être un adulte indépendant, autonome, responsable et sociable.

Le code de la vie se compose d'autorisations, d'interdits, de règles, de limites et de sanctions.

Il existe plusieurs types de règles

- **Les règles qui protègent l'intégrité physique**

Donner la main en traversant la route, mettre sa ceinture de sécurité, rester assis dans le bus...

- **Les règles qui régissent la société**

dire bonjour, au revoir, ne pas agresser, ne pas taper, ne pas voler...

- **Les règles qui régissent le fonctionnement de la cellule familiale** selon sa culture, ses valeurs et son mode de vie : la politesse, la solidarité, l'entraide, le partage, les heures de repas et de coucher, les règles d'hygiène...

Une tolérance est accordée en fonction de certaines règles. Celles relatives à l'intégrité physique ne sont pas négociables.

Par contre, une certaine souplesse peut être accordée en fonction des circonstances : coucher plus tardif.

Quand les limites sont dépassées, cela entraîne un avertissement et/ou une sanction.





Le rôle de l'adulte

C'est d'expliquer à l'enfant les règles et d'exiger qu'il les respecte mais c'est aussi de sanctionner s'il les transgresse.

- Petit à petit, l'enfant sera capable de les respecter parce qu'il en aura compris le sens et l'intérêt.

Il s'agit de poser des limites claires et de les maintenir même si le maintien de ces limites déclenche une confrontation momentanée.

- Les parents doivent être capables de faire preuve d'autorité c'est-à-dire de signifier fermement « c'est comme ça, ce n'est pas autrement » et de tenir bon.
- Cela demande beaucoup de patience et d'énergie, votre enfant va retenter pour vérifier que les limites restent identiques.

Si votre enfant apprend dès son jeune âge à respecter les règles de la vie en société, cela l'aidera à aller vers les autres, à participer à la vie d'un groupe, à s'intégrer dans son environnement.

Les sanctions

- Elles sont indispensables au bon développement social de l'enfant pour qu'il apprenne à respecter les autres mais aussi pour qu'il se sente lui-même contenu dans un cadre sécurisant.
- Il a besoin de savoir que, dans la société, si on fait une chose interdite, tout individu est puni et que la sanction est proportionnelle à la gravité de la faute.
- Elle est justifiée, à partir du moment où l'enfant connaît la règle qu'il transgresse et que les transgressions sont répétitives.
- Cela confirme l'interdit.
- La sanction ne doit pas être un acte de violence et /ou une source d'humiliation.



Il n'existe ni « modèle standard » ni recette mais la sanction doit respecter certains critères :

- Etre formulée par l'adulte concerné et accompagnée d'explications
- Etre immédiate, non négociable, réalisable, proportionnée.

ANNEXES

Article 371-1 du code civil

L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant.

Elle appartient aux père et mère jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne.

Les parents associent l'enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité.

Références bibliographiques

Editorial du carnet de santé, René Paul SAVARY, Président du Conseil départemental de la Marne

Claude HALMOS : « L'autorité expliquée aux parents »

Claude HALMOS : « Grandir : Les étapes de la construction de l'enfant, le rôle des parents »

Jean EPSTEIN : « Les sanctions », Journal des professionnels de la petite enfance, mars/avril 2011

Office de la naissance et de l'enfance, Belgique :
« Grandir avec des limites et des repères »

DÉPARTEMENT DE LA MARNE

Service Protection maternelle et infantile

2 bis rue de Jessaint - CS 30454

51038 Châlons-en-Champagne cedex

tél : 03 26 69 52 71

fax : 03 26 70 99 41

courriel : pmi@marne.fr

marne•fr