

Jouer pour le cerveau

Conseil des experts aux parents : les premières années durent *toute* la vie. Les recherches récentes ont démontré les mécanismes par lesquels le vécu des premières années a des conséquences à long terme : il aide à déterminer la *structure* même du cerveau. C'est comme si ce qui arrive durant la petite enfance est gravé dans la pierre, et que les expériences que nous vivons plus tard dans notre vie sont comparables à des tracés dans le sable ou dans la neige.

En tant que parent, vous êtes peut-être content de savoir que l'environnement enrichi que vous offrez à votre jeune enfant aura une influence durable. Mais il est également possible que cette lourde responsabilité vous intimide. Les simples suggestions qui suivent vous rassureront que vous serez à la hauteur de la tâche...et ce sans diplôme en psychologie de l'enfant, ni magasin à jouets dans votre sous-sol!

Informez-vous

Si vous connaissez ce qu'un enfant peut accomplir à chacun des stades de son développement, vous pourrez éviter des sentiments inutiles de déception ou de frustration. Il est irréaliste de s'attendre à ce que votre bébé d'un mois puisse secouer son beau hochet neuf ou qu'à dix mois il ou elle puisse s'intéresser à bâtir une tour avec des cubes.

En sachant à quoi vous attendre, vous serez aussi en mesure de fournir à votre enfant les jouets et les activités appropriés et au bon moment. Après avoir lu qu'à onze mois la plupart des bébés peuvent pincer des objets entre le pouce et l'index, vous pourrez mettre des Cheerios ou des pois surgelés sur un plateau pour qu'il exerce cette habilité. Si vous savez que l'apprentissage de la langue commence à la naissance, ou même avant, vous parlerez, chanterez et lirez à votre bébé longtemps avant qu'il ou elle puisse prononcer des mots.

Vous trouverez des renseignements utiles dans des brochures gratuites distribuées dans les CLSC ou les Maisons de la famille ou dans des articles publiés dans des revues destinées aux parents. Pour plus de détails, demandez à votre bibliothécaire de vous diriger vers des livres ou des sites Web portant sur les stades de développement de l'enfant.

Soyez à l'écoute de votre enfant

Les livres et les articles vous diront ce qui est un comportement « normal », mais chaque enfant est unique. À quoi s'intéresse *votre* enfant? Vous lirez peut-être que les massages sont bons pour les bébés, mais si après cinq minutes votre fils se détourne de vous, c'est qu'il en a assez. Si votre bambin préfère détruire les

tours plutôt que les bâtir, laissez faire votre démonstration des techniques de construction pour un autre jour. Si votre enfant est attiré par les dinosaures, cherchez ensemble à la bibliothèque des livres et des vidéos sur ces bêtes fascinantes.

En suivant le ton donné par votre enfant, vous augmentez le potentiel d'apprentissage et, en même temps, vous renforcez les liens d'attachement qui vous relient. Si vous êtes à son écoute, vous lui dites : « Ce qui t'intéresse est important à mes yeux. Je t'aime et je veux mieux te connaître. »

Restez simple

Le fait que les chercheurs dans le domaine utilisent de l'équipement de technologie de pointe ne veut pas dire que vous avez besoin de jouets hautement technologiques pour stimuler le développement du cerveau de votre enfant. Les jeux à l'ordinateur favorisent la coordination oeil-main... tout comme le font les activités comme enfiler des pâtes sur un lacet. Le contact concret avec le monde extérieur à travers *tous* les sens est nécessaire afin de créer les liens dans le cerveau qui faciliteront l'apprentissage scolaire plus tard.

De façon semblable, des liens avec des vraies personnes sont essentiels au développement des parties du cerveau où siègent les fonctions affectives et sociales. Une vidéocassette peut amuser, mais quand un adulte raconte une histoire en câlinant un enfant à l'heure du coucher, ils jettent ensemble les bases d'une « intelligence émotionnelle ». Le meilleur jouet d'un bébé reste le visage d'un adulte qui l'aime.

Détendez-vous

Si vous constatez que vous courez du groupe de jeu à la leçon de musique au club de gymnastique et que votre enfant n'a jamais le temps de simplement jouer, il est possible que vous lui fournissiez trop d'enrichissement. Quand la stimulation devient stressante, elle *entrave* l'apprentissage. Laissez du temps pour la détente.

Amusez-vous

Encourager le développement du cerveau ne veut pas dire de faire asseoir votre enfant de trois ans au pupitre pour tracer les lettres de l'alphabet... à moins qu'il ait du plaisir à jouer à l'école. Le jeu reste au coeur de l'apprentissage durant la petite enfance. Les enfants ont une motivation naturelle à manipuler et à explorer leur monde. Les adultes attentifs les aideront à poursuivre leurs intérêts en leur fournissant un environnement sécuritaire et un milieu stimulant qui réponde à leurs besoins. Ça peut se résumer à tout simplement s'amuser ensemble.

par Betsy Mann