

Bien dans sa peau et dans sa tête, bien avec les autres

***Atelier pour le développement de l'estime de soi chez les
2-6 ans***

Senso5, 05.10.2016

Patricia FAILLETAZ

*Psychologue spéc. en psychothérapie FSP /
Educatrice spécialisée et diplômée en Protection de l'Enfant*



Menu du jour...

- ◆ *Le développement de l'image et de l'estime de soi chez les 2-6 ans*
- ◆ *L'impact du développement psycho-moteur et du jeu sur l'estime de soi*
- ◆ *Bien dans sa peau et dans sa tête, bien avec les autres*
- ◆ *Le jeu aide le développement du Soi*
 - ◆ *- le schéma corporel « Coucou Mon Corps ! »*
 - ◆ *- l'habillement « Allô les Pieds ? »*
 - ◆ *- l'hygiène « Adieu Microbe, bonjour Madame Propreté ! »*
 - ◆ *- l'alimentation « Le Tour du Monde de Madame Orange »*
 - ◆ *- l'affirmation de soi : « Pas Touche à mon Espace ! »*
 - ◆ *- l'acceptation des différences « Qui Suis-je ? »*

«Loin de n'être qu'une affaire de muscles le mouvement est au fondement de l'évolution du cerveau» (A. Berthoz)

«L'enfant ne joue pas pour apprendre il apprend parce qu'il joue.» (J. Epstein)

***Le développement de l'image et de
l'estime de soi chez les 2-6 ans***

Le développement de l'image et de l'estime de soi chez les 2-6 ans

- ◆ L'image de soi dépend du regard de l'entourage dès les premiers jours de vie*
- ◆ Etre respecté et valorisé permet à l'enfant de diminuer ses doutes, d'augmenter son respect et son estime de lui-même et des autres*
- ◆ Aider l'enfant à prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses l'aide à accepter les autres et leurs différences*

Le développement de l'image et de l'estime de soi chez les 0-6 ans

- ◆ *0-1 an, l'enfant construit son image par imitation et effet miroir. Grâce au lien avec son entourage, il développe ou non son sentiment de sécurité*
- ◆ *1-3 ans, l'enfant fait ses choix, réclame son autonomie. Il intègre les premières règles avec la répétition.*
- ◆ *3-4 ans, l'enfant découvre son corps, ses peurs, son imaginaire prend de l'ampleur. Il est très sensible à la valorisation et a un grand besoin de reconnaissance. Il a besoin de sécurité.*
- ◆ *4-8 ans, l'enfant a de nouvelles aptitudes intellectuelles. Il a besoin de règles stables, a le désir d'apprendre de nouvelles choses. Il est très sensible aux critiques et aux paroles blessantes.*
- ◆ *La mauvaise estime de soi est au cœur des problèmes scolaires, des abus de drogue, d'alcool et du suicide.*

***L'impact du développement psychomoteur
sur l'image de soi et de l'estime de soi***

L'impact de l'activité physique sur l'estime de soi et les relations sociales

Acquérir des habiletés motrices permet le développement de l'identité, du schéma corporel, les repères espace-temps, la confiance en soi et les apprentissages scolaires



Le développement des habiletés motrices

Schéma corporel = la connaissance que l'on a de soi. Grâce au corps l'enfant découvre les limites dans l'espace et ses possibilités motrices

1 ½ l'enfant se reconnaît dans un miroir
2 ans, l'enfant expérimente les objets et perfectionne sa motricité. La relaxation de son corps développe son schéma corporel.

Le tonus musculaire = l'état de tension qui assure le maintien d'une position et varie

L'enfant expérimente la contraction et décontraction des muscles

Le contrôle de l'équilibre = assure la stabilité lors des mouvements

Les progrès moteurs s'organisent autour de la maîtrise de l'équilibre

Latéralité = la préférence d'utilisation des parties du corps

Développer les préférences manuelles et stimuler l'enfant à utiliser ses 2 mains

Dissociation et coordination = capacité à mobiliser certaines parties du corps

Les réponses motrices sont d'abord explosives et deviennent ensuite précises

Organisation spatiale et temporelle = capacité à se situer dans l'espace et dans la succession temporelle des actions

L'enfant occupe un espace donné et apprend les limites de ses actions selon l'espace. Il apprend à stabiliser ses actions grâce au rythme

***L'impact du développement du jeu
sur l'image de soi et de l'estime de soi***

Le jeu participe à la construction de l'identité et permet à l'enfant d'apprendre les relations sociales



Jeux d'action

Jeux avec les sens

Jeux symboliques

Jeux de règles

Jeux de construction



***Bien dans sa peau et dans sa tête, bien
avec les autres***

*L'enfant apprend plus efficacement
lorsqu'il peut expérimenter, vivre et
manipuler*

*La prévention des maladies comme
l'obésité passe par un **alimentation** saine
et une **activité physique**.*



*Le **jeu** développe l'imagination, la
fantaisie, la créativité et l'intelligence de
l'enfant*

A la condition que...

*La manière dont l'entourage communique, perçoit, valorise, soutien l'enfant **est déterminante** sur le développement que l'enfant aura de lui-même et de son estime de soi*

*Soignons nos « crocodiles personnels » pour devenir des « **miroirs trésors** » pour nos enfants*

***Le jeu participe aide au développement
du Soi...***

Quelques jeux...

- ◆ - *le schéma corporel « Coucou Mon Corps ! »*
- ◆ - *l'habillement « Allô les Pieds ? »*
- ◆ - *l'hygiène « Adieu Microbe, bonjour Madame Propreté ! »*
- ◆ - *l'alimentation « Le Tour du Monde de Madame Orange »*
- ◆ - *l'affirmation de soi : « Pas Touche à mon Espace ! »*
- ◆ - *l'acceptation des différences « Qui Suis-je ? »*

« Coucou mon Corps ! »

pour développer le schéma corporel et l'intégration sociale

- Le schéma corporel s'acquiert dès la naissance grâce au fait que la personne qui s'occupe de l'enfant nomme spontanément les parties du corps.

- L'intégration du schéma corporel par l'enfant l'aide à prendre sa place dans son corps, mais aussi parmi les autres.

- Deux exercices pour un développement individuel du schéma corporel :

- L'enfant répète après l'adulte toutes les parties du corps qui sont nommées à l'aide d'un support, puis en les touchant sur son propre corps; ensuite il répète l'exercice les yeux fermés*

- L'enfant écoute un disque de relaxation pour enfant (lors des siestes par exemple) qui évoque toutes les parties du corps*

Un exercice pour un développement du schéma corporel et de l'intégration sociale :

- Deux par deux les enfants sont côte à côte (et non pas face à face à cause de la latéralité) et parcourent le schéma corporel. Si l'enfant est de langue étrangère, cela peut être l'occasion qu'il dise dans sa langue les parties de son corps et qu'ils se sentent ainsi intégrés. L'autre enfant peut aussi trouver amusant de découvrir d'autres mots*

« Allô les Pieds ! »

pour développer l'habillement

- Le schéma corporel s'acquiert lors de l'habillement. L'enfant fait souvent opposition par jeu, mais aussi par confort car il est sensible aux textures.

- Lorsque l'enfant est en mesure de parler, il peut « choisir » ses habits et sera moins dans l'opposition. En lui donnant ce choix encadré de l'adulte on donne à l'enfant l'information que « son corps lui appartient » et qu'il peut en prendre soin. Lui laisser plus d'autonomie dans l'habillement l'aidera dans son affirmation de soi et de son estime de lui. L'on découvre ainsi que l'enfant a déjà très tôt ses goûts et ses couleurs... Il ne s'agit pas d'inverser les rôles mais d'être à l'écoute de ses besoins.

- Lorsque l'enfant s'oppose à l'habillement, un exercice peut l'aider :

- Simuler que chaque pied est un téléphone et demande un habit pour sortir.*

- « Allô le pied gauche ? Je vous téléphone pour vous informer que nous allons devoir vous habiller. Vous avez besoin d'une chaussette ? D'accord, je vais vous la chercher ! » Allô le pied droite ? Vous êtes jaloux du pied gauche ? Je comprends, je m'occupe tout de suite de vous, merci de patienter ! Allô le pied gauche, je dois vous enfiler le pantalon, je vous rappelle pour la suite..., à tout à l'heure”.*

- Ce petit jeu permet de faire passer un moment agréable de jeu lors de l'habillement, mais c'est aussi une manière de demander la permission à l'enfant, lui montrer que l'on respecte son corps, tout en étant ferme que c'est incontournable, on doit s'habiller*

« *Salut Microbe, bonjour Madame Propreté !* » *pour développer l'hygiène et le soin de soi*

- ◆ L'hygiène est un concept abstrait pour l'enfant et c'est pourquoi il a besoin de comprendre par des images ce que signifie l'hygiène

- ◆ Exercices pour développer le sens de l'hygiène :

- ◆ *Par des images simples faire le parcours de la vie quotidienne d'un Microbe. On peut ajouter à cela la présence de Mme Propreté qui interfère dans sa vie*
- ◆ *Exercices en groupe afin de classer des images qui représentent la saleté et la propreté*
- ◆ *Faire avec l'enfant des fiches coloriées par lui au sujet de l'hygiène dans la vie quotidienne :*
 - ◆ *Mme Propreté met ses pantoufles*
 - ◆ *Mme Propreté se lave les mains*
 - ◆ *Mme Propreté brosse ses dents*

« *Le Tour du Monde de Madame Orange* » pour développer l'alimentation et les différences culturelles

- ◆ L'alimentation est un des premiers contacts de l'enfant avec son environnement

Exercices pour aider l'enfant à se familiariser avec l'origine des aliments, à affirmer ses goûts en groupes et à intégrer les différences culturelles et individuelles

Exercices pour découvrir les caractéristiques des aliments :

- ◆ *Disposer 5 fruits sur un plateau et les faire découvrir par l'enfant au travers des 5 sens : voir, toucher, sentir, goûter, écouter. Chaque fruit est goûté lentement (les yeux ouverts et les yeux fermés) un à un tous ensemble en cercle, puis chaque enfant décrit ce qu'il a ressenti en goûtant le fruit. Ensuite, demander aux enfants de placer les fruits sur les images à qui ils correspondent. A la fin chaque enfant choisit le fruit qu'il a préféré et pourquoi; l'adulte verbalise les différences*

Exercice pour découvrir l'histoire, la source culturelle de certains aliments. Le Tour du Monde de Madame Orange est un exemple. On invite chaque enfant à apporter un fruit de son choix, de sa culture afin de faire goûter aux autres un aliment favori :

- ◆ *L'enfant présente son aliment, d'où il vient, quelle est son histoire, son nom dans sa langue*
- ◆ *Chaque enfant goûte cet aliment les yeux fermés et imagine le voyage de cet aliment. A travers cet exercice l'enfant « entre en contact » avec la culture de celui qui a amené l'aliment*
- ◆ *Partage en groupe du « Tour du Monde de Madame Orange ». Terminer la tâche par un dessin collectif. Cette tâche aide à l'intégration sociale et au développement des relations intergroupes*

- ◆ **« Le voyage des fruits »** : pour découvrir nos sens, les différences entre chacun, verbaliser ce que l'on ressent, prendre conscience de ce que l'on mange, aller à la source des origines de l'alimentation, à la rencontre des autres cultures. A adapter selon l'âge des enfants. Goûter entre 3 et 5 fruits. Imaginer les choses. Faire des groupes de ceux qui ont les mêmes goûts, partager, regoûter, voir l'évolution des goûts, verbaliser. Expérience simple de mindfulness adaptée aux tous petits...

- ◆ (issue de la thérapie « plats de fruits » destinée pour les adultes en traitement contre la dépression)

« *Pas Touche à mon Espace !* »

pour développer l'affirmation de soi et les différences

- La territorialité fait partie des prémices relationnelles. Elle dépend de la personnalité, mais aussi de la culture
- La découverte des différents territoires permet à l'enfant de se situer dans son environnement, mais aussi de comprendre les besoins des autres.
- Le respect du territoire d'autrui diminue les conflits.
- L'affirmation du territoire contribue à l'affirmation de soi.

Exercices pour permettre à l'enfant d'affirmer son territoire :

- Passer en revue plusieurs animaux et expliquer leurs besoins de territoire*
- A l'aide d'une craie marquer au sol les besoins territoriaux de chaque enfant*
- Commenter ensuite les différences de chacun en matière de territorialité*

« Qui Suis-je ? »

pour développer l'image de soi et découvrir le soi des autres

Le jeu du « Qui Suis-je ? » permet à l'enfant de découvrir les particularités de chacun et d'entraîner sa logique

Le jeu du « Qui Suis-je ? » est une adaptation personnalisée du jeu « Qui Est-ce ? », il permet à l'enfant :

- *de s'identifier aux personnages du jeu et de prendre sa place dans le groupe*
- *de se familiariser avec les différences de chacun*
- *d'entraîner son expression orale, sa confiance en lui et sa logique*

Exercices pour affirmer son image de soi et découvrir le soi des autres :

- *L'enfant apporte une photo portrait de lui qui est photocopiée en couleur en deux exemplaires. C'est lui qui choisit avec ses parents les accessoires qu'il veut mettre sur la photo (chapeau, collier, cravate, etc.). La photo est placée sur le support.*
- *L'enfant apporte une photo d'une personne de son choix.*
- *L'enfant apporte une photo d'un animal de son choix*

Partageons nos expériences et nos questions sur le développement de l'image de soi

Merci 😊