

... d'être sécurisé et valorisé

- Prise en compte des **premiers besoins** (boire, manger, dormir).
- Besoin de **sécurité** affective, **d'attention** et de **compréhension**.
- Prise en compte des besoins = construire une bonne **estime de soi**, aller vers les autres, apprendre.
- Prise en compte des besoins = **relation sécurisante**, traces du durables et positives (**cerveau** encore en construction).
- Encouragements, félicitations (même les « **petites réussites** ») = confiance en soi, statut de l'erreur, goût de l'effort.

... d'échanger et de parler avec vous

- Langage essentiel au **développement global** : gestion des émotions, relations avec les autres, développement de la pensée, compréhension du monde, entrée dans la lecture et l'écriture.
- Nombre de mots que l'enfant comprend et utilise qui **augmente beaucoup** entre 3 et 6 ans.
- Prendre le temps de parler avec l'enfant **tous les jours** :
- syntaxe modélisante** (phrases construites, lui parler en utilisant le « je », éviter les formulations du type « *Papa/maman va t'aider à t'habiller.* »).
- Vocabulaire** (fréquence de l'input).
- Expliquer ce que l'adulte fait, lui poser des questions, répondre aux siennes, demander son avis, approfondir les sujets qu'il aborde, reformuler sans attendre de répétitions de sa part, lire des livres, chanter des chansons et des comptines...
- Chaque élève apprend à parler **à son rythme**...

... d'être accompagné dans la gestion de ses émotions

- Emotion = **réaction naturelle** et soudaine de notre corps et de notre esprit.
- Emotions primaires, **innées** : joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût.
- Emotions secondaires : honte, fierté, jalousie, culpabilité... (qui apparaissent vers 2/3 ans et qui se précisent à partir de 7 ans).
- Emotions qui se développent** avec la conscience de soi, le langage et les règles sociales.
- Petit à petit : apprendre à **reconnaître** ses émotions (et celles des autres), les **nommer**, les **exprimer** (aider l'enfant en parlant de ce qu'il ressent, en dessinant, en exprimant ses propres émotions) puis les **gérer** (cerveau pas encore assez mature pour réguler ses émotions à tout moment, être à l'écoute, guider l'enfant vers des réactions acceptables).

Pour grandir et s'épanouir, l'enfant a besoin...

Aider l'enfant à apprendre et être curieux...

Pour préserver la santé de l'enfant, il est important ...

... de jouer, bouger et s'exprimer

- Jouer, bouger, s'exprimer = **confiance en soi**, connaissance du **corps**, développement de sa **personnalité**.
- Jouer**
- Manière **naturelle** d'apprendre, de développer le langage/la motricité, d'exprimer ses émotions, d'être avec les autres.
- Avoir du temps** pour jouer. Objets adaptés à son âge ou vêtements/papier/matériel de récupération.
- Bouger**
- Besoin de bouger **tous les jours** : courir, sauter, grimper, lancer... Cela lui permet d'apprendre car le mouvement **stimule le cerveau**.
- Nécessaire pour son **développement moteur**, son bien-être et sa santé.
- Dans les jardins, les parcs, les bois...
- S'exprimer**
- Dessin / peinture / chant = exprimer ses émotions, **explorer, créer, imaginer**.
- Occasions pour **parler avec votre enfant**, le questionner, le valoriser.

... d'avoir un sommeil régulier et suffisant

- Besoin physiologique** de 9 à 13h chaque nuit : développement du **cerveau**, construction des défenses immunitaires, **récupération** physique et musculaire, régulation du poids, consolidation des **apprentissages**, régulation des **émotions**.
- Manque de sommeil** = plus sensible aux virus, plus irritable, plus sujet aux surpoids et aux troubles de la croissance, moins disponible pour apprendre et mémoriser...
- Dormir dans son lit, horaires réguliers, après un **rituel** (lecture, chansons), sans avoir regardé **d'écran** dans l'heure qui précède.
- Sieste** : **pour la majorité** des enfants à 3 ans. Chacun à son propre **rythme**. Permet d'être en forme l'après-midi et de réguler ses émotions.
- Lieu calme, tout début d'après-midi, dans la **pénombre** (différencier la sieste et le sommeil nocturne).
- Durée de la sieste : **1h30**, un cycle de sommeil. Possibilité de solliciter doucement l'enfant si il ne se réveille pas naturellement.

... en préparant la première rentrée

- Inscription** dans la **mairie** de la commune de résidence. **Admission** généralement en fin d'année scolaire précédente par la **direction d'école**. Contacter le service dédié pour connaître les services périscolaires (animateurs, avant et après la classe, sur la pause méridienne).
- Préparer l'enfant** : prise en charge par des adultes (enseignants, ATSEM, animateurs) qui vont bien s'occuper de lui / **sécurité affective** ; **doudou** = objet transitionnel ; parler de **ce qu'il va faire** (jouer, se faire des copains, apprendre à parler, compter, dessiner...), de l'**organisation de la journée** (accueil pour dire au revoir à ses parents et bien commencer la journée, des moments pour apprendre tous ensemble ou en petits groupes, des jeux libres, de l'activité physique, le déjeuner, la sieste pour se reposer, la récréation pour jouer...) ; **valoriser l'école** en lui disant qu'il aura beaucoup de choses à raconter.
- Jour de la rentrée** : prendre quelques minutes **dans la classe** avec l'enfant si possible, **ne pas s'inquiéter si l'enfant pleure**.

... à travers des histoires et des livres

- Raconter des histoires** : histoires comme les **contes** / histoires **inventées** / utiliser des **marottes**, des peluches ou des petits personnages.
- Lire des livres pour enfant** : se familiariser avec les livres, donner le **goût de la lecture**. Aider à la **compréhension** d'histoire, au développement du **vocabulaire** et de la **syntaxe**. Contribuer au développement du **cerveau** (**imagination, mémoire**, capacité de **concentration**). Reconnaître des **émotions** à travers les personnages, développer l'**empathie**.
- Quelques minutes suffisent / rituels du coucher. Régularité, **plaisir** partagé, **échanges** avec l'enfant.
- Possibilité d'emprunter des livres dans la bibliothèque du quartier.

... par des jeux avec les petits nombres

- Entre 3 et 6 ans** :
- Différence entre un **chiffre** (symbole qui sert à écrire les nombres) et **nombres** (quantité ou valeur qui peut être composée d'un ou plusieurs chiffres).
- Dénombrement** de collections de 10 objets (le dernier chiffre prononcé correspond au nombre total d'éléments de la collection. Apprentissage du **comptage-dénombrement**).
- Composition** et **décomposition** des nombres jusqu'à 10.
- Comptine numérique** jusqu'à 30 (fin de GS).

À la maison, proposer à l'enfant des **petits jeux simples**, l'inviter régulièrement à **compter** des petites quantités dans les **activités de la vie quotidienne** (mettre la table, jeux divers...).

... de l'éduquer sans violence

- Loi du 10 juillet 2019** : **interdiction** des violences éducatives ordinaires, physiques et psychologiques.
- Violence (**gestes, paroles, dévalorisation**) nuit au **développement du cerveau** et à l'équilibre psychique (blessures, peur, perte de confiance en soi et en l'adulte). Besoin de se sentir aimé, écouté et **en sécurité** pour bien se développer.
- Eduquer sans violence, ce n'est pas laisser tout faire : poser des **limites claires** (calme, fermeté). À partir de 3 ans, l'enfant comprend les règles et apprendre à gérer sa **frustration** (colères qui diminuent petit à petit). Régulation des émotions imparfaite = **cerveau encore inachevé**.
- Le « non » rassure et indique que l'adulte le **protège**. Cadre **bienveillant** : explication des règles, **encouragements, valorisation** des progrès.

... de limiter son exposition aux écrans et de l'accompagner

- Pas d'écran avant 3 ans** : enfant a besoin d'**expériences réelles** et d'**interactions** (cerveau qui se développe très rapidement). Exposition aux écrans à cet âge strictement déconseillée (perturbation du **développement du cerveau**, nuisance à l'acquisition du **langage** et au développement **moteur** et psychologique, perturbation du **sommeil**, problèmes de **vue**...).
- Entre 3 et 6 ans** : usage déconseillé et exceptionnel. Enfant a toujours besoins d'expériences réelles et de vrais **échanges**.
- Privilégier les **contenus éducatifs** (plateforme Lumni par exemple) et les regarder **avec l'enfant**. Vérifier que le dessin animé (court) est **adapté** à son âge. Eviter de laisser l'enfant regarder seul, prendre le temps d'en parler **avant, pendant et après**.
- Privilégier les **jeux**, les **histoires**, les **chansons**, les **activités manuelles**, les **sorties**, les moments partagés en **famille**.
- Rôle de l'adulte : parler, jouer, chanter avec lui dans les transports ou les salles d'attente, réduire son temps d'écrans en la présence de l'enfant / **rester disponible** et renforcer les liens.
- Bonnes habitudes : pas d'écran le **matin** avant l'école, pendant les **repas**, dans la **chambre** et avant d'aller se **coucher**.