

CAPACITÉS À PRENDRE SOIN DE SOI POUR LA MATERNELLE

À l'école, votre enfant participera à de nombreuses activités impliquant les capacités à prendre soin de soi, comme aller à la toilette, s'habiller et manger. Le présent document a pour but de vous aider à réfléchir aux progrès réalisés par votre enfant par rapport à ces capacités à prendre soin de soi et, au besoin, aux façons de l'aider à continuer de développer ces capacités.

Aller à la toilette

La plupart des enfants sont capables de commencer à aller à la toilette entre 2 et 4 ans. Aller à la toilette fait appel à de nombreuses capacités, comme vous pourrez le voir aux points ci-après. Les enfants développent ces capacités à différents âges, et plus elles et ils s'exercent avant de commencer l'école, mieux c'est.

Est-ce que votre enfant a les capacités suivantes?

- Monter et baisser son sous-vêtement et son pantalon sans aide.
- S'asseoir sur la toilette et en descendre sans aide.
- S'essuyer sans aide.
- Tirer la chasse d'eau.
- Se laver et se sécher les mains.



Voici quelques trucs pour aider votre enfant à s'exercer avant l'école :

- Il est important que votre enfant soit détendu et à l'aise quand elle ou il est sur la toilette. Assurez-vous que **ses pieds sont appuyés (p. ex. sur un repose-pied)** et installez un **siège de toilette pour enfant** si le vôtre est trop grand.
- Habillez votre enfant dans des vêtements **faciles à enfiler et à enlever**.
- **Apprenez à votre enfant à s'essuyer**. Vous devrez peut-être le faire au début, mais donnez-lui beaucoup d'occasions de **s'exercer** avec vous avant de la ou le laisser faire sans aide. Considérez la possibilité de commencer avec des lingettes humides avant de passer au papier de toilette standard.
- À la maison, laissez votre enfant s'exercer à se laver les mains. Dans les toilettes publiques, montrez-lui à **utiliser les distributeurs de savon et de serviettes de papier**, à **ouvrir et fermer les robinets** et à **verrouiller et déverrouiller la porte des cabines**, puis laissez-la ou le s'exercer.

S'habiller

À l'école, votre enfant devra enfiler et enlever ses vêtements d'extérieur et ses chaussures à de nombreuses reprises pendant la journée.

Est-ce que votre enfant a les capacités suivantes?

- Enfiler et enlever son manteau (y compris la fermeture éclair) sans aide.
- Porter des vêtements avec des boutons ou des boutons-pression, entre autres. Si oui, est-ce que votre enfant peut les boutonner et les déboutonner sans aide?
- Enfiler et enlever ses chaussures sans aide.
- Mettre et enlever son chapeau sans aide.

Voici quelques trucs pour aider votre enfant à s'exercer avant l'école. Montrez-lui à faire les choses suivantes et laissez-la ou le s'exercer :

- Ouvrir et fermer des **fermetures éclair** et boutonner et déboutonner des **boutons** et des **boutons-pression**. Pour commencer, il est plus facile d'utiliser de grosses fermetures éclair et de gros boutons et boutons-pression.
- Enfiler des **flâneurs** ou des **chaussures à velcro**.
- Enfiler et enlever des **vêtements d'hiver** avant de les porter à l'école (p. ex. pantalon de neige, mitaines, gants, tuque et bottes).



Manger

À l'école, votre enfant mangera à l'heure des collations et du dîner.

Est-ce que votre enfant a les capacités suivantes?

- Ouvrir et fermer sa boîte à lunch.
- Ouvrir et fermer des contenants, des sacs à fermeture à glissière et des emballages.
- Peler une banane ou une orange.
- Ouvrir une bouteille d'eau et y boire.
- Utiliser une fourchette et une cuillère au besoin.
- Laver son visage après avoir mangé au besoin.
- Nettoyer après avoir mangé.



Voici quelques trucs pour aider votre enfant à s'exercer avant l'école :

- Emballez le dîner de votre enfant comme si elle ou il allait le manger à l'école. Aidez-la ou le à **s'exercer à ouvrir et fermer sa boîte à lunch** et ses contenants à la maison ou pendant les sorties! Truc amusant : montrez-lui à peler une banane à partir du bas. 😊
- Demandez à votre enfant de **jeter les emballages à la poubelle** et de **remettre les contenants dans sa boîte à lunch** après avoir mangé.
- Montrez à votre enfant à **ouvrir des emballages** de craquelins, de biscuits ou d'autres aliments, **avec ou sans ciseaux pour enfants**, et laissez-la ou le **s'exercer**.
- Montrez à votre enfant à **vérifier devant un miroir** si son visage est propre ou doit être lavé après avoir mangé. **Placez une serviette ou lingette** dans sa boîte à lunch pour se laver le visage au besoin.

La maternelle est un endroit merveilleux où continuer d'apprendre et de se développer.

Merci d'aider votre enfant à se préparer pour la maternelle!

Références :

1. Société canadienne de pédiatrie, « L'apprentissage de la propreté », 2018. Internet : soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/toilet_learning
2. Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale, *Tendres soins : De 1 à 3 ans*, Halifax (Nouvelle-Écosse), Santé Nouvelle-Écosse, 2021, p. 77-83