

Mon premier livre de jeux parent-enfant



Anne-Marie Estour
Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

Mon premier livre de jeux parent-enfant



Texte : Anne-Marie Estour
Illustrations : Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

Mot aux parents

Jeune mère, j'étais si fatiguée que je m'accrochais à cette image des mamans chattes ou lionnes qui restent allongées des heures et laissent leurs petits leur grimper dessus et se blottir contre elles. Un soir où je m'étais allongée sur le tapis, mon fils de deux ans s'est mis à reproduire le comportement de ces bébés animaux. Il était ravi de m'escalader et de tenter toutes sortes de manœuvres inattendues sur ce terrain de jeu chaud et sécurisant.

Ces moments de jeu au sol sont ensuite restés un rituel pendant des années, évoluant avec le temps et nous procurant des moments de gaieté, de partage et de détente. Quelle joie pour un enfant de bénéficier de l'attention sans partage d'une maman ou d'un papa qui se détend, et quel bonheur d'entendre le rire cristallin de son petit et de vivre ces moments de jeu comme autant de massages !



De nombreux parents sentent que le toucher fait du bien à leur enfant, mais manquent d'inspiration pour des activités amusantes. Certains sont en outre fatigués et n'imaginent pas pouvoir se reposer tout en partageant des moments conviviaux et ludiques avec leur enfant. D'autres n'osent pas s'essayer au corps à corps, redoutant de commettre des erreurs. Pourtant, les enfants ont un besoin vital de contacts physiques, et leur équilibre passe par ceux-ci.

Ce livre vous propose donc des idées ludiques d'exercices parent-enfant visant à créer des moments de plaisir et un contact chaleureux avec votre enfant, et ce, même lorsque vous êtes épuisé(e) par une longue journée de travail. Ce temps d'attention totale de votre part est une source privilégiée d'équilibre et d'apaisement pour votre enfant, et il comporte d'importants bénéfices :

- En plus d'oxygéner le cerveau et de fortifier la musculature, les jeux présentés dans cet ouvrage favorisent le développement moteur et psychique de votre enfant, et améliorent sa confiance en soi, sa coordination, son sens de l'équilibre et sa motricité fine.
- Un enfant qui sait rechercher le contact par les massages ou les jeux plutôt que par l'agression risque moins d'adopter un jour un comportement violent.
- Les exercices proposés peuvent aussi être l'occasion d'un enseignement sur la manière de respecter son corps et celui d'autrui. On apprend à dire « oui » ou « non » à certains gestes, et on découvre quelles sont les zones que l'on ne touche pas, soit parce qu'elles sont intimes, soit pour ne pas faire mal. Vos enfants apprendront ainsi à être respectueux du corps de l'autre, puisqu'ils auront eux-mêmes été respectés.

Allez, on commence! La clé du succès est d'être bien attentif à l'enfant et à ses sensations pour éviter tout incident et profiter pleinement de ces instants.



Mot à l'enfant

Tu aimerais bien avoir l'attention de papa ou de maman après leur journée de travail ? La solution n'est pas de te faire remarquer par des bêtises ou des cris, et ce n'est pas non plus une bonne idée de te refermer sur toi-même. Il vaut mieux proposer à tes parents de petits jeux amusants qui vous permettront de vous détendre et de rire ensemble.

Certaines personnes ont une sensibilité tactile naturelle, c'est-à-dire qu'elles aiment toucher et être touchées, et si c'est ton cas et celui de tes parents, tu pourras très vite te lancer dans les jeux décrits dans ce livre. Si tes parents et toi en avez moins l'habitude, ces activités seront l'occasion de découvrir tout doucement de nouveaux jeux.

Se toucher et rire ensemble donne de l'énergie et de la confiance en soi, alors ces jeux feront du bien à toute la famille. Après ces petits moments privilégiés, chacun pourra à nouveau vaquer à ses occupations, détendu et heureux de constater à quel point vous pouvez être bien ensemble !

Et surtout, rappelle-toi : ne laisse jamais qui que ce soit te toucher d'une manière qui ne te plaît pas. Si cela arrive, tu as le droit de dire « non » très fermement, et si nécessaire, d'arrêter de jouer. Tu dois aussi respecter les demandes de tes parents, de tes frères et sœurs ou de tes amis. Si l'un d'entre eux n'a pas envie d'être touché, il n'a pas à expliquer pourquoi. Chacun est différent, et il faut accepter les limites que chacun fixe.

C'est mon fils qui a inventé la plus grande partie de ces jeux, et il est heureux de les partager avec toi ! Allez, amuse-toi bien maintenant !

Les jeux

(Les âges donnés sont purement indicatifs.)

La voiture de course (2 - 7 ans)

Pendant que papa est confortablement allongé sur le dos, tu t'assieds à sa tête et tu places un pied sur chacune de ses épaules : d'un côté, tu as le frein, et de l'autre, l'accélérateur. Tes mains se posent de chaque côté de sa tête : c'est ton volant. Tu peux la tourner **tout doucement** à droite ou à gauche. Les clignotants sont au niveau de ses oreilles. Broum, broum... Roule bien !



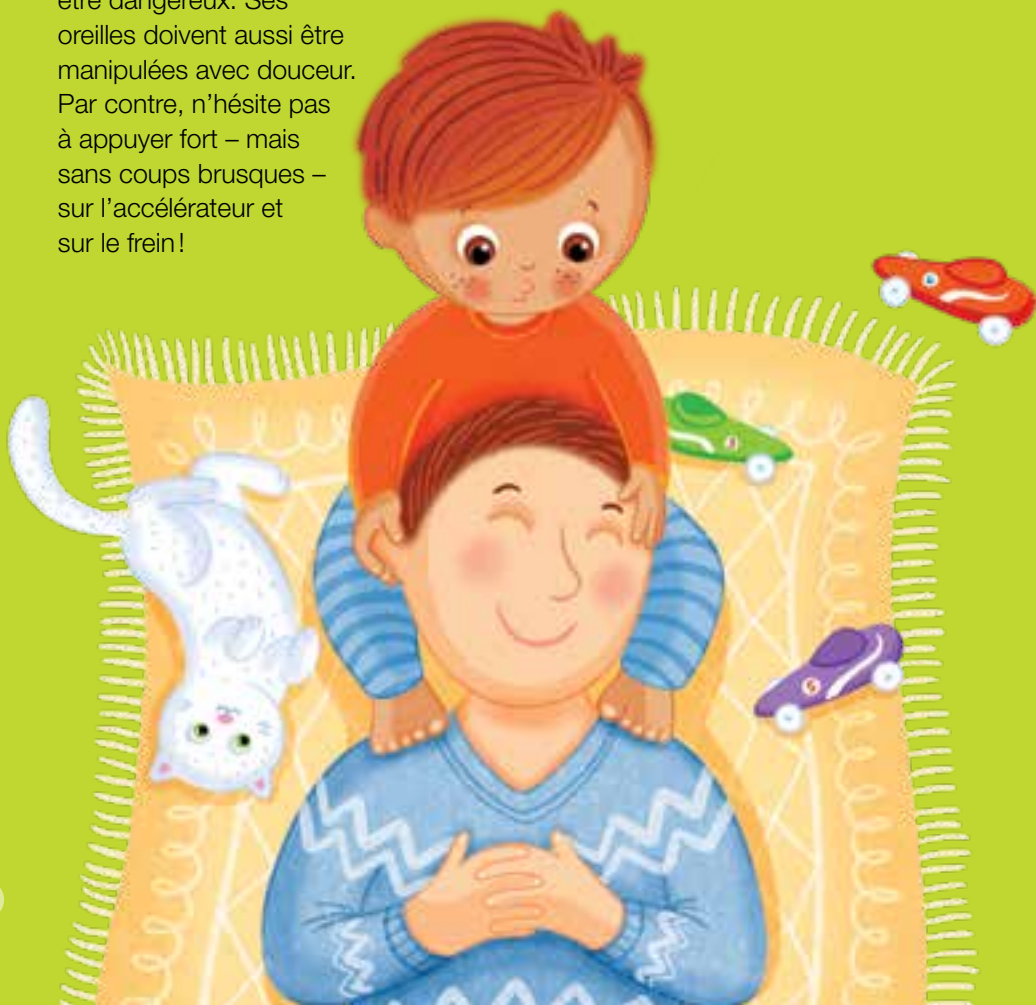
Les précautions

Attention, ne bouge pas trop brusquement la tête de papa. Cela pourrait lui faire très mal, et même être dangereux. Ses oreilles doivent aussi être manipulées avec douceur. Par contre, n'hésite pas à appuyer fort – mais sans coups brusques – sur l'accélérateur et sur le frein !



Les avantages

Cet exercice détend la nuque et les trapèzes de ton père, qui sont souvent très tendus !



Le petit train (2 - 3 ans)

Tu es debout derrière maman et tu enlaces ses jambes. Vous marchez ensemble. Maman t'emmène comme un petit wagon de train vers la cuisine ou vers la chambre. Attention! elle freine brusquement. Oups! maintenant, elle fait marche arrière, puis elle tourne d'un coup. Accroche-toi bien!



Les précautions

Ne va pas trop vite, car au moment de freiner, tu peux perdre l'équilibre! Heureusement qu'il y a les fesses de maman pour amortir le choc... Si ta marche n'est pas encore parfaitement stable, maman doit te maintenir la tête ou le cou de sa main, car un mouvement arrière brusque peut vite te déséquilibrer!



Les avantages

Ce petit train est gratuit : tu n'as pas besoin d'acheter de billet! En plus, il te permet de développer ton sens de l'équilibre.

