

POURQUOI LA PÉRIODE DE 0 À 5 ANS EST-ELLE SI IMPORTANTE?

C'est au cours des premières années de la vie que le cerveau de l'enfant établit le plus de connexions pour l'apprentissage, le langage, les connaissances et les compétences. À ce stade, les enfants sont comme des éponges : ils absorbent l'information et les expériences, puis commencent à comprendre et à acquérir des compétences.

L'image ci-dessous démontre qu'à l'âge de 6 ans, le cerveau des enfants est rempli de connexions qui se sont développées et renforcées depuis la naissance. Elle montre également que les connexions supplémentaires, ou celles qui ne sont pas utilisées, sont réduites à l'adolescence. Les liens qui sont maintenus et renforcés à l'adolescence se construisent à partir de ceux établis dans l'enfance. Lorsque les enfants vivent des expériences plus variées pendant la petite enfance, ils disposent d'une meilleure base de connexions pour leur adolescence et leur vie adulte.

ÉLAGAGE SYNAPTIQUE (DENSITÉ)¹²

À LA NAISSANCE



À 6 ANS



À 14 ANS





Le jeu à l'extérieur est un moyen essentiel d'offrir cette variété d'expériences. Cela permet aux enfants de développer leurs habiletés physiques (sauter, tomber, maintenir leur équilibre, courir) et leur compréhension du monde qui les entoure (gravité, textures, notions de physique et de cause à effet). Le jeu à l'extérieur est le fondement des compétences, des connaissances et du sentiment d'appartenance au monde qui dureront toute la vie.

N'oubliez pas que votre rôle est de donner la permission, le temps, l'espace et le matériel nécessaires pour jouer. Cela aidera les enfants à établir des liens et à acquérir des compétences.

Pour aider les enfants à approfondir leurs expériences et à établir davantage de liens, vous pouvez utiliser une approche « service et retour », qui s'apparente à une partie de tennis. Vous observez le « service » de l'enfant ou ce qui l'intéresse, puis vous lui « retournez la balle » en nommant et en décrivant la chose ou la compétence, en la mettant à sa disposition ou en l'aidant à acquérir une compétence.

Pour plus d'information, voir albertafamilywellness.org ou developingchild.harvard.edu

Ce contenu fait partie d'un livret intitulé « Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important pour les enfants? Guide pratique pour les parents et les responsables d'enfants ». Pour consulter le livret intégral et pour obtenir des références, consultez le recreationns.ns.ca.