

10 astuces pour développer son autonomie

Dès 2 ans, ils adorent se débrouiller seuls et ils y arrivent très bien... Si on résiste à la tentation de faire les choses à leur place ! Voici quelques astuces simples pour aider vos tout petits à vous prouver qu'ils assurent comme des grands !

Catherine Marchi

Sommaire

- [S'habiller seul](#)
- [Choisir seul ses vêtements](#)
- [Avoir un mobilier évolutif](#)
- [Boire correctement](#)
- [Manger comme un grand](#)
- [Ranger ses jouets](#)
- [Jouer seul dans sa chambre](#)
- [Soigner son hygiène corporelle](#)
- [Avoir sa place parmi les grands](#)
- [Prendre soin de ses affaires](#)

S'habiller seul

Un tout petit peut acquérir très tôt les compétences nécessaires pour s'habiller seul à condition de lui faire suivre un mini entraînement. Prenez le temps de lui montrer comment boutonner et déboutonner un vêtement, enfiler son manteau, mettre ses chaussures et même les cirer car ils adorent faire briller les objets...

Faites-lui répéter les gestes précis, vous verrez, il va vite y arriver si vous lui présentez cette activité de façon ludique et non comme une contrainte... Achetez-lui des vêtements faciles à mettre et à retirer seul, des pantalons à taille élastique, des vestes à pressions, des chaussures à scratch. Apprenez-lui à accrocher ses deux chaussures ensemble grâce à une pince à linge pour les retrouver facilement et ne pas confondre la droite avec la gauche.

Choisir seul ses vêtements

Examinez votre maison et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour que votre enfant prenne plus facilement ce dont il a besoin. Dans l'entrée, placez des patères à sa hauteur pour qu'il puisse accrocher tout seul ses affaires et un petit banc pour poser ses chaussures. Dans sa chambre, organisez ses placards, triez ses vêtements par catégorie pour qu'il puisse choisir un pull, un tee-shirt, une jupe ou un pantalon sans se tromper.

Rangez ses chaussettes et ses sous-vêtements dans des paniers posés sur l'étagère du bas, ils seront accessibles.

Avoir un mobilier évolutif

Au cours de la deuxième année, son besoin naturel d'indépendance et de mobilité se fait de plus en plus sentir. A vous de créer pour lui un environnement sûr et accueillant qui lui permette d'explorer facilement son univers. On a souvent tendance à confiner les bébés dans des espaces trop restrictifs : lits à barreaux, parcs, chaises haute, transats, trotteurs... Ils passent du transat au siège auto, de la chaise haute au parc sans pouvoir faire le moindre mouvement... Au lieu de laisser votre enfant confiné dans un parc, fermez sa chambre avec une barrière de sécurité, cela sera beaucoup plus intéressant pour lui d'explorer sa chambre à condition, bien sûr, qu'il puisse vous voir aller et venir et qu'il n'y ait aucun danger (prises électriques cachées, coins des meubles protégés, aucun petit objet à sa portée ...) La nuit, renoncez rapidement au lit à barreaux. A deux ans, un enfant peut dormir dans un lit pas trop haut dont il peut monter et descendre facilement, ce qui lui donne un sentiment d'indépendance. Il peut facilement faire son lit le matin s'il dort sous une couette ou dans un sac de couchage.

Boire correctement

Verser de l'eau sans en mettre à côté, se servir proprement, manier la fourchette, tous ces gestes que nous faisons machinalement demandent une certaine dextérité à un tout petit. Il vaut mieux expliquer à votre enfant comment faire plutôt que d'attendre qu'il se comporte mal pour le gronder ou le punir. Là encore un entraînement s'impose. Pour apprendre à verser, utilisez un broc ou une carafe avec une anse adaptée aux mains des enfants. Commencez par remplir une petite cruche avec des lentilles ou des grains de riz. Poser un verre sur un plateau et demandez-lui de verser sans mettre un seul grain de riz à côté. Une fois qu'il maîtrise le geste, passez à l'eau. D'abord, le fond du verre puis quand la coordination main/œil est acquise, un verre plein.

Manger comme un grand

Il faut une bonne motricité fine pour réussir à prendre de la nourriture avec une cuillère ou une fourchette puis à la porter à sa bouche sans en faire tomber. Commencez à l'entraîner avec quelque chose de facile, des gros haricots pour la cuillère et des cubes de fromages pour la fourchette. Apprenez-lui à tartiner du fromage fondu ou du beurre sur

une tartine et à couper une banane en rondelle avec un petit couteau à bout rond. Un enfant de deux ans est capable d'ouvrir le réfrigérateur et de sortir son goûter si vous lui avez préparé à l'avance dans une boîte plastique et si vous avez libéré pour lui la dernière étagère de votre réfrigérateur. Ceci est valable pour les yaourts, les fruits et les boissons.

Ranger ses jouets

Spontanément, un enfant a tendance à semer le désordre mais il a aussi besoin d'un univers ordonné. Entre deux et quatre ans, il est très sensible à l'ordre et il peut facilement ranger ses jouets si vous lui fournissez des paniers de rangement à poser sur des étagères basses. Pour l'aider à se repérer, collez des étiquettes représentant les objets sur chaque panier et sur l'étagère à l'endroit que vous avez prévue. Chaque objet doit avoir une place définie, toujours la même. Vous pouvez prendre une photo de l'étagère bien rangée et l'accrocher au mur, ainsi il vérifiera que tout est à sa place sans votre aide. Mettez les jeux de construction dans une caisse ou mieux dans un sac en toile bien solide avec des poignées que vous pourrez emmener en voyage.

Jouer seul dans sa chambre

Répartissez ses jouets en trois groupes : ses préférés qui restent en permanence sur les étagères et deux autres groupes de jouets que vous sortez du placard en alternance, il sera ravi de « redécouvrir » ceux qu'il a oubliés entre temps. Etablissez une règle de base : il peut choisir ce qu'il veut sur l'étagère et jouer le temps qu'il désire à condition de le remettre à sa place quand il a fini son jeu. Il ne doit pas reprendre autre chose avant d'avoir rangé. Aménagez un coin bibliothèque. Enseignez-lui à lire un seul livre à la fois et à le ranger sur l'étagère à sa place une fois qu'il l'a lu. C'est bon pour l'Ego de sentir que sa présence est appréciée ! Pour lui montrer à quel point vous êtes fier de lui, encadrez et exposez régulièrement ses dessins et ses peintures, gardez une place sur vos étagères pour y poser les trésors qu'il trouve dans la nature. Tous ces petits gestes conforteront sa confiance en lui.

Soigner son hygiène corporelle

Dans la salle de bains aussi, on peut se débrouiller même si on est haut comme trois pommes. Prévoyez un marchepied devant le lavabo, votre enfant doit pouvoir ouvrir le robinet, attraper le savon et l'essuie-mains sans votre aide. Prenez le temps de lui expliquer comment régler le débit pour ne pas être éclaboussé, comment fermer la bonde et surveiller que l'eau ne déborde pas, comment mémoriser absolument le code couleur (bleu pour l'eau froide, rouge pour l'eau chaude) pour ne pas se brûler. Expliquez-lui pourquoi c'est important de se laver souvent les mains et de se brosser les dents. Donnez-lui une brosse à sa taille et du dentifrice qui a bon goût, Si possible, pensez à mettre des interrupteurs et des poignées de porte à sa hauteur pour qu'il puisse se rendre aux toilettes et dans la salle de bains tout seul, sans être obligé de vous appeler à la rescousse.

Avoir sa place parmi les grands

Dans chaque maison, il y a une pièce où la famille se réunit. Aménagez un coin spécial pour le benjamin dans votre salon ou votre salle à manger. Il suffit d'une petite table, deux chaises basses et un tapis qu'il peut dérouler quand il s'installe pour jouer et qu'il peut plier et ranger lui-même quand il a fini. Jouer sur un tapis dans la pièce commune permet de délimiter une aire de jeu à ne pas dépasser, de ne pas envahir le salon de jouets qui traînent, tout en se sentant admis parmi les « grands ».

Prendre soin de ses affaires

Plus un enfant se sent responsable de ses actes et plus il se sent autonome. Pour lui apprendre à prendre soin de ses affaires, prenez le temps de lui montrer comment s'en servir pour ne pas les abîmer. Tourner les pages d'un livre sans le déchirer, mettre un DVD ou une cassette en marche, exige des précautions. Encouragez-le à ramasser les morceaux de papier ou les perles qui traînent. S'il casse un jouet, voyez si les dégâts sont réparables et faites le participer aux réparations. S'il casse un bol, impliquez-le en lui posant la question : comment ramasser tous ces morceaux sans se couper ? L'intérêt de le laisser manipuler de la vaisselle qui casse quand il la laisse tomber c'est qu'il comprend rapidement l'intérêt de faire attention, de maîtriser ses gestes pour ne pas recommencer