

POUR LE JEU LIBRE, ACTIF ET RISQUÉ!

Tout est là, dehors, pour amuser votre enfant. Beau temps, mauvais temps, vous avez tout à gagner à l'amener souvent jouer dehors. En effet, le jeu libre à l'extérieur comporte plusieurs avantages.

Il n'est pas nécessaire d'organiser des activités ou d'inscrire votre enfant à des cours pour qu'il se développe bien. Plusieurs spécialistes recommandent plutôt de prioriser le jeu libre à l'extérieur. Ce type de jeu permet à votre enfant d'inventer, de choisir et d'organiser ses propres jeux, ce qui est bon pour son développement.

Quand votre enfant choisit à quoi il joue, avec qui et comment, il apprend à se connaître. Il découvre ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas et ce qui l'amuse. Le jeu libre lui permet aussi de prendre des décisions et de développer ainsi sa confiance et son autonomie. À condition de lui donner le temps. Un enfant aurait besoin de 15 minutes environ pour inventer un jeu. Il faut donc lui laisser du temps pour créer quand il joue librement.

De plus, la recherche démontre qu'un enfant est plus actif lorsqu'il joue librement. Et c'est encore mieux quand il joue dehors! En effet, quand il est à l'extérieur, votre enfant est en moyenne deux fois plus actif qu'à l'intérieur. Être dehors lui donne le goût de courir, de sauter, de grimper et de lancer. Autant de mouvements qui améliorent ses habiletés physiques et qui lui apprennent à connaître son corps.





C'EST BON POUR LE MORAL!

Quand votre enfant joue dehors, il bouge plus. Cela libère les tensions, l'aide à mieux dormir en plus d'avoir un effet positif sur son humeur. Des études ont aussi montré que le contact avec la nature apporte un sentiment de bien-être général.

Le goût du risque

Jouer librement dehors permet également à votre enfant de développer son goût de l'aventure et de la découverte. Cela l'encourage à essayer des mouvements, comme monter sur une roche, grimper sur une butte de neige ou se mettre les mains dans la boue. Certains parents peuvent avoir le réflexe de dire: « Attention, tu vas te faire mal! », « Ne fais pas ça, tu vas te salir! » ou « Non, c'est dangereux! » Toutefois, il serait mieux d'éviter ce type de phrases.

C'est important que les enfants prennent des risques. Cela fait partie de leur développement normal. C'est un moyen de tester leurs limites, d'apprendre à connaître leurs capacités et de développer leur confiance.

Saviez-vous que garder votre enfant à l'intérieur peut être plus risqué à long terme pour sa santé que de le laisser jouer dehors? En effet, jouer dans la maison favorise l'adoption de comportements sédentaires. À long terme, cela peut mener à des problèmes de santé, comme l'obésité et le diabète de type 2.

Pour encourager votre enfant

En changeant certains de vos réflexes, vous pouvez encourager la prise de risque chez votre enfant et l'aider ainsi à développer sa confiance en lui et ses habiletés physiques. Voici comment:

Observez votre enfant jouer au lieu d'intervenir

Regardez-le bouger, explorer et prendre des précautions. Cela va vous donner confiance en lui et diminuer vos craintes.

Faites la différence entre risque et danger

Un risque, c'est un défi que l'enfant décide de relever ou pas. Par exemple, sauter en bas d'une roche ou décider de la redescendre à quatre pattes. Un danger, c'est quelque chose que l'enfant ne voit pas, comme un tuyau de métal qui dépasse d'une structure. Assurez-vous qu'il n'y a pas de danger autour de votre enfant, mais après, laissez-le explorer, sans le pousser.

Faites confiance à votre enfant

Il sait les risques qu'il peut prendre. Un enfant monte sur une roche s'il sait comment en descendre. Et s'il commence à grimper dans un arbre, c'est parce qu'il en a les capacités. D'ailleurs, mieux vaut éviter d'offrir de l'aide à votre enfant s'il n'arrive pas, par exemple, à grimper seul dans un arbre. L'enfant qu'on aide toujours et qui n'a pas la chance d'explorer à son rythme va se blesser plus souvent plus tard, parce qu'il connaîtra mal ses capacités.

Acceptez que votre enfant se salisse et se fasse des bobos

Des taches sur les pantalons, un bleu ou une égratignure, ça arrive. Règle générale, les bobos ne sont pas très graves parce que les enfants font naturellement demi-tour quand ils se trouvent devant un défi qu'ils ne peuvent pas relever.

Pour tout savoir sur le développement de l'enfant, visitez naitreetgrandir.com