

Développement du cerveau chez l'enfant

Les premières expériences de la vie transforment le cerveau des enfants. En tant que dirigeants, notre but est d'encourager les parents à avoir des interactions simples avec leurs enfants pour le bon développement de leur cerveau.

POINTS CLÉS

- **Le cerveau se développe principalement entre le moment de la conception et l'âge de deux ou trois ans.** Pendant cette période, il se développe plus vite qu'à n'importe quel autre moment. Lors des premières années, il est capital d'aider le cerveau de l'enfant à se développer correctement afin que l'enfant ait des bases solides pour réussir dans la vie.

- **Le cerveau se développe en créant de nombreuses connexions physiques,** ou voies, entre ses cellules. Ces connexions font fonctionner le cerveau. Elles se développent par les sens quand l'enfant voit, touche, entend, joue ou interagit avec d'autres personnes.

- **Pour développer leur cerveau, les enfants doivent avoir une bonne alimentation.** Ils ont aussi besoin de relations aimantes, d'attention, d'échanges avec les gens et d'occasions de jouer et d'explorer le monde. Les parents doivent faire des activités qui favorisent le développement du cerveau, telles que les suivantes :

AMOUR ET ATTENTION

- Montrez de l'intérêt pour votre enfant. Regardez-le dans les yeux et souriez souvent.
- Prenez votre enfant dans vos bras et embrassez-le.
- Soyez attentif aux besoins de votre enfant lorsqu'il a faim, ou lorsqu'il est fatigué, blessé ou triste et réagissez.
- Montrez-lui souvent que vous l'aimez.

PAROLES

- Parlez à votre enfant dès la naissance.
- Interagissez avec votre bébé en répétant les sons qu'il émet.
- Parlez lentement et soyez expressif.
- Parlez de ce que votre enfant voit ou fait. Dites le nom des choses.
- Lisez-lui des livres ou montrez-lui des images.

JEUX

- Donnez à votre enfant des objets intéressants à découvrir et avec lesquels jouer en toute sécurité.
 - Utilisez des objets du quotidien propres et sans danger comme des gobelets, des cuillères et des récipients.
 - Jouez ensemble et échangez grâce à des jeux en vous couvrant et vous découvrant le visage tout en disant : « Coucou ! » ou en faisant rouler un ballon.
 - Laissez l'enfant être curieux et jouer avec ce qui l'intéresse.
 - Trouvez des endroits sûrs où jouer dehors.
- **Faites des activités qui développent le cerveau pendant des moments du quotidien,** par exemple lors de l'habillage, des repas, des trajets et au coucher. Ces activités renforcent également les liens de soutien, de confiance et d'amour.



Points à méditer à l'aide de la prière

- Qui, dans mon unité, est particulièrement doué pour faire connaître ces idées ?
- Y a-t-il des familles affectées par le stress ou la dépression qui ont besoin de soutien afin d'interagir avec leurs enfants ? Comment pouvons-nous aider ?



Inspiration tirée des Écritures

Dans Alma 37:6, il est dit : « C'est par des choses petites et simples que de grandes choses sont réalisées. » Les parents favorisent le développement de l'esprit des jeunes enfants grâce à des actions simples : en montrant de l'affection et en jouant ensemble. Ce sont les meilleurs fondements pour un bel avenir.

QUE FAIRE ?

Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.

Dirigeants

- Organisez une **classe ou une activité pour les familles** ayant de jeunes enfants. Par exemple, présentez des idées de jeux bon marché ou gratuits. Les parents apprendront aussi les uns des autres.
- Quand vous **désignez des frères et sœurs de service pastoral**, réfléchissez aux personnes qui soutiendront au mieux une famille avec de jeunes enfants.
- Assurez-vous que la garderie de la Primaire dispose d'une variété de jouets colorés et sans danger. Faites écouter et chanter des chansons édifiantes aux enfants.
- Cherchez **d'autres renseignements** sur le développement de l'enfant à transmettre aux parents qui sont intéressés. Les agences gouvernementales ou éducatives et les médecins peuvent vous donner de la documentation. Consultez les exemples au bas de cette page.

Frères et sœurs de service pastoral

- Si vous le jugez bon, **distribuez la fiche conseil « Développement du cerveau »** aux familles intéressées.

Distribuez le document « Développement sain du cerveau » aux membres.

Développement sain du cerveau de l'enfant

La période la plus importante pour le développement du cerveau de l'enfant s'étend de la conception jusqu'à l'âge de deux ou trois ans. Les relations et les expériences quotidiennes de l'enfant contribuent à façonner le développement de son cerveau. Il est essentiel pour les parents d'être attentifs aux besoins de l'enfant et d'y répondre, et de favoriser les interactions humaines et les occasions d'apprendre par le jeu.

VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

AIMER

- Montrez de l'intérêt pour votre enfant.
- Regardez-le dans les yeux et souriez souvent.
- Prenez votre enfant dans vos bras et embrassez-le.
- Soyez attentif aux besoins de votre enfant et apportez-lui votre aide lorsqu'il a faim, ou lorsqu'il est fatigué, blessé ou triste.
- Montrez-lui souvent votre amour.

PARLER

- Parlez à votre enfant dès la naissance.
- Interagissez avec votre bébé en répétant les sons qu'il émet.
- Parlez lentement et soyez expressif.
- Parlez de ce que votre enfant voit ou fait. Nommez les choses.
- Lisez-lui des livres ou montrez-lui des images.

JOUER

- Donnez à votre enfant des choses intéressantes à découvrir et avec lesquelles il peut jouer en toute sécurité.
- Des objets ménagers propres et sûrs, comme les gobelets, les cuillères et les contenants en plastique, peuvent être utilisés pour jouer.
- Jouez et interagissez avec lui, par exemple en vous couvrant et en vous découvrant le visage (tout en disant : « Coucou ! ») ou en faisant rouler une balle.
- Laissez votre enfant suivre sa curiosité et ses centres d'intérêt pour jouer.
- Trouvez des endroits sûrs où jouer à l'extérieur.

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

© 2023 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Version : 5/23.
Traduction de Child Nutrition Leader Guides 11 Documents. French. PD80017693 140

POUR
APPROFONDIR

Apprenez-en davantage sur le développement cérébral et d'autres moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur :
ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

