

FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Composantes du développement psychomoteur

1. Schéma corporel
2. Latéralisation
3. Motricité globale
4. Motricité fine

5. Organisation spatiale
6. Organisation temporelle
7. Détente et la relaxation

1. Comment favoriser le développement de la conscience du corps (schéma corporel).

- * Prendre des photos
- * Apprendre aux enfants des chansons ou des comptines qui nomment les parties du corps
- * Mettre des miroirs à leur disposition
- * Proposer aux enfants :
 - de se maquiller ;
 - d'utiliser le miroir ;
 - de nommer et de montrer les différentes parties du corps ;
 - de situer certaines organes ou certaines parties internes de leur corps ;
 - d'identifier leurs effets personnels ;
 - de dessiner ou de fabriquer des bonhommes (2) ;
 - de s'habiller et de se déshabiller ;
 - de dire lorsqu'ils ont chaud, froid ou faim ;
 - de se faire grand, gros ou tout petit ;
 - d'imiter des animaux ou des objets ;
 - d'exprimer avec leur corps des sentiments ou des sensations ;
 - de se cacher dans une boîte ou dans un autre espace ;
 - de couvrir certaines parties de leur corps.

2. Comment favoriser le développement de la latéralisation.

- * Laisser les enfants utiliser librement les deux côtés de leur corps.
- * Utiliser les termes « droite » et « gauche » en indiquant une direction (3).
- * Offrir des ciseaux pour droitiers et gauchers (3).
- * Proposer aux enfants :
 - d'expérimenter avec chaque côté du corps ;
 - de dire avec quelle main ou quel pied ils préfèrent lancer, dessiner, frapper le ballon, etc. (3).

3. Comment favoriser le développement de la motricité globale.

- * Offrir du matériel pour grimper, sauter, tirer, pousser, marcher en équilibre, etc.
- * Offrir du matériel de grande dimension.
- * Amener les enfants à coordonner leurs mouvements avec ceux des autres.
- * Organiser un environnement sécuritaire afin que les enfants puissent prendre des risques
- * Proposer aux enfants :
 - de transporter, pousser, tirer, rouler ou déplacer des objets de dimensions variées ;
 - de se déplacer de diverses façons ou à différentes vitesses ;
 - de se déplacer sur des surfaces variées ou instables ;
 - de franchir des obstacles ;
 - de participer à l'aménagement ;
 - de jouer avec des enfants plus âgés.

4. Comment favoriser le développement de la motricité fine.

- * Mettre à la disposition des enfants de petits objets.
- * Les encourager à essayer avant de demander de l'aide.
- * Mettre à leur disposition divers jeux de construction et divers outils.
- * Proposer aux enfants :
 - de lacer, d'attacher (2) ;
 - de visser et de dévisser (2),
 - de remplir, vider, de creuser, d'empiler, d'enfiler ;
 - de copier leur nom (4) ;
 - de dessiner, de peindre, de modeler, de coller, de plier, d'assembler (2) ;
 - de coudre, tisser, clouer (6).

5. Comment favoriser le développement de l'organisation temporelle et du sens du rythme.

- * Utiliser les termes avant, après, ensuite, hier, demain... ».
- * Illustrer les étapes d'une activité par des pictogrammes. (3)
- * Présenter aux enfants des objets sonores. Écouter de la musique avec eux.
- * Attirer leur attention sur les bruits de l'environnement ou des objets familiers
- * Proposer aux enfants :
 - de danser, de se déplacer au rythme de la musique ;
 - de chanter, de réciter des comptines ;
 - de créer des histoires, des séquences d'événements, des compositions sonores (3) ;
 - de créer des partitions sonores (6).

6. Comment favoriser le développement de l'organisation spatiale.

- * Identifier les bacs ou les endroits de rangement par des pictogrammes.
- * Proposer aux enfants :
 - de se déplacer en suivant des traces ;
 - de se déplacer les yeux fermés (4) ;
 - de trouver un lieu à partir d'indices ou de cartes (5),
 - de dessiner (2),
 - de faire des plans, des maquettes (7)
 - de se déplacer par-dessus, en dessous, à côté, etc.
 - de franchir des obstacles ;
 - de dire ou d'expliquer où ils se trouvent ;
 - de ranger le matériel.

7. Comment favoriser la détente et la relaxation

A) La méthode de relaxation de Schultz

Cette méthode, qui vient d'Allemagne, a été mise au point par J. H. Schultz. Ce médecin s'est d'abord orienté vers la psychiatrie et la psychothérapie. En étudiant l'hypnose*, il constate que des modifications physiologiques se produisent chez ses patients détendus pendant des séances hypnotiques. Il en fait un livre et c'est sous le nom de *training autogène** que la relaxation est devenue une technique thérapeutique. Les objectifs de la méthode sont d'arriver à l'hypotonie (décontraction) et au contrôle du tonus musculaire et émotionnel par un mélange d'exercices de *passivité* et de participation. Schultz utilise la sensation de pesanteur, venant de la décontraction musculaire, et la chaleur, due à la dilatation des vaisseaux périphériques.

Il faut demander à l'enfant de se *laisser aller*, de ne pas se forcer, de se représenter des images agréables comme le sable chaud, la mer, le soleil.

Pour mieux comprendre cette méthode, voici quelques exercices.

- *Premier exercice : sensation de pesanteur*
 - Mon bras droit ou mon bras gauche est très lourd ;
 - Ma jambe droite ou ma jambe gauche est très lourde.

B) La méthode de relaxation progressive de Jacobson

Cette méthode qui vient des États-Unis a été mise au point par E. Jacobson, professeur de physiologie. Il s'oriente vers la psychologie où il étudie la tension musculaire ; il constate que toute émotion* s'accompagne de modifications du système musculaire ou viscéral. Il donne l'exemple suivant : après une émotion une personne sursaute plus facilement si elle est tendue. Au contraire, si elle est détendue, il n'y a ni sursaut ni *perturbation* nerveuse. À l'aide d'enregistrements électro-myographiques du cerveau, Jacobson démontra que la nervosité, l'émotion, la réflexion, l'imagination et tout autre *processus mental* s'accompagnent d'une action neuromusculaire qui modifie le tonus normal de la personne.

EXERCICE TYPE

L'enfant ou l'adolescent est allongé au sol, sur un tapis le corps reposant à l'horizontale sur le dos (position appelée « *décubitus** dorsal »), immobile et au calme.

L'enfant doit trouver une position confortable pour sa tête et ses membres ; il doit fermer les yeux et ne rien faire, ne penser à rien.

On demande à l'enfant de prendre conscience d'une sensation de contraction en faisant bouger un groupe musculaire particulier.

4. 5. Le chiffre entre parenthèses désigne l'âge à partir duquel les enfants sont en mesure de s'inscrire dans la démarche proposée ou de répondre positivement au type d'intervention concerné. L'absence de chiffre indique que l'intervention éducative peut être utilisée auprès d'enfants âgés de un an et plus.