

4 ANS

Cette fiche d'activités regroupe de l'information concernant le développement de votre enfant et des idées d'activités à faire avec votre enfant de 4 ans. *

À 4 ANS, VOTRE ENFANT PEUT :

- Être en mesure d'exprimer de plus en plus sa colère avec des mots plutôt qu'avec des gestes
- Se montrer moins égocentrique. Il peut prendre en considération le point de vue de l'autre et développer son empathie
- Reconnaître plusieurs émotions (tristesse, surprise, peur, joie, etc.) sur des images ou une personne, en observant le non-verbal
- Réciter les nombres jusqu'à 10 et compter les objets jusqu'à 5
- Comprendre différents types de questions : « Pourquoi? », « Comment? », « Quand? »
- Faire du tricycle sans se cogner contre des objets
- Découper une forme simple, comme un carré
- Colorier en dépassant légèrement
- Manger proprement son repas
- S'habiller seul, sauf pour certains vêtements (attaches)

Rappelez-vous que chaque enfant évolue à son rythme!

AU COURS DES PROCHAINS MOIS, VOTRE ENFANT POURRA :

- Descendre les escaliers en mettant un seul pied sur chaque marche, sans appui
- Conduire une bicyclette munie de roues stabilisatrices
- Sauter sur un seul pied
- Raconter une histoire réelle ou imaginaire de façon cohérente, avec plusieurs phrases et un dénouement logique
- Comprendre les notions de texture, de poids, de position et d'espace
- Faire une distinction marquée entre la réalité et l'imaginaire



IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

MOTRICITÉ GLOBALE

- Favorisez les balades à bicyclette avec roues stabilisatrices
- Favorisez les jeux de saut et qui demandent à être en équilibre sur une jambe (ex. : marelle, parcours avec anneaux au sol, « Jean dit », etc.)
- Jouez au soccer (essayer de marquer des buts dans le filet)



MOTRICITÉ FINE

- Permettez à votre enfant de jouer avec des matières de textures variées, comme du sable et de l'eau, ainsi que des contenants, des tamis et des ustensiles de différentes tailles
- Jouez à des jeux de table qui demandent de compter et de déplacer des pions (ex. : jeu de serpents et échelles)
- Jouez à attacher et détacher des boutons d'une poupée ou d'un toutou
- Jouez à des jeux d'imitation (ex. : restaurant où l'enfant doit tartiner son pain, transporter un verre d'eau, etc.)



*Adapté de Naître et grandir



DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

- Créez un jeu de cartes à mémoriser en vous servant de ses champs d'intérêts (ex. : animaux, super-héros/héroïnes, etc.)
- Lisez régulièrement des livres. Lors de la lecture, décrivez les images qui l'intéressent, posez des questions sur ce que l'enfant voit, lui laissez tourner les pages, etc.
- Encouragez votre enfant à parler en lui posant des questions ouvertes, par exemple : « Comment est-ce possible? » ou « Pourquoi crois-tu que...? »
- Jouez aux devinettes avec votre enfant. Vous pouvez le laisser trouver par lui-même des devinettes. Au début, ses indices seront simples, ils deviendront plus élaborés avec le temps
- Donnez à votre enfant des problèmes simples à résoudre, par exemple en lui posant la question : « Quels sons différents peux-tu faire avec ton corps (doigts, pieds, bouche, etc.)? »
- Donnez des occasions quotidiennes à l'enfant qui lui permettront de dénombrer (ex. : compter les marches lorsqu'il les utilise, compter les blocs d'une tour)



DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL



- Offrez à votre enfant de nombreuses occasions d'interagir avec d'autres enfants de tous âges
- Offrez du réconfort à votre enfant en trouvant des moyens de retrouver son calme d'une manière chaleureuse avec des gestes d'affection
- Jouez avec votre enfant aux marionnettes ou aux figurines pour mettre en scène des situations et des émotions
- Soutenez et encouragez votre enfant à essayer de nouvelles activités ou à prendre des risques dans certaines situations (favorisez l'expérience et l'exploration)
- Dans la mesure du possible, laissez l'enfant régler seul certains conflits avec les autres enfants

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

BALADOS

- À la hauteur de nos tout-petits
- Grandir ensemble par Placote
- L'orthophonie simplement
- Ouikid: apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez

**Disponibles gratuitement sur Spotify, YouTube Music, YouTube, Apple Balados, etc.

RÉSEAUX SOCIAUX ET WEB

- Élise Gravel, autrice et illustratrice jeunesse
- Josiane Caron Santha, ergothérapeute
- Lorianne Lacerte, orthophoniste
- Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice
- Naître et grandir
- Nutritionniste en pédiatrie, nutritionniste
- Sarah Hamel, psychoéducatrice

LIVRES

- Le ti-pou d'Amérique, Sarah Hamel, psychoéducatrice (aussi disponible gratuitement en version audio sur l'application OHdio de Radio-Canada).
- J'ai tout essayé!, Isabelle Filliozat, psychothérapeute.
- Soyez l'expert de votre tout-petit, Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice.

VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

N'hésitez pas à en faire part aux intervenants impliqués dans la vie de votre enfant. Vous pouvez aussi faire une demande au programme Agir tôt en consultant le 811, option 2.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 