

Vie pratique : prendre soin de soi

Pour devenir indépendant, avoir une bonne image de soi et de son corps, c'est important d'**apprendre à prendre soin de soi tout seul**. Pour cela, il faut que l'environnement soit adapté (cf. fiche n°3), c'est-à-dire que dans chaque pièce de la maison où l'enfant évolue il y ait un petit espace adapté à sa taille et ses capacités. Ensuite, s'occuper de soi, ça s'apprend, au travers de gestes et d'habitudes que l'on acquiert dès le plus jeune âge. Et **quand on sait bien s'occuper de soi, on est prêt à aider les autres**, donc on s'ouvre aussi un peu plus.

Comme dans toute la pédagogie Montessori, l'idée est d'**accompagner son enfant vers l'autonomie**, mais pas de le laisser se débrouiller seul tant qu'il n'en est pas capable. Alors on guette les signes et les demandes de l'enfant (cf. fiche n° 2), et **on encourage toutes ses tentatives**.

Dans le bain

Dans le bain, **un petit est capable de laver seul quelques parties de son corps dès 1 an** (surtout le ventre !). Progressivement, il prend la conquête de tout son corps, et il est tout à fait capable de prendre en charge sa toilette entière vers 4/5 ans. Si on a peur que les endroits stratégiques aient été oubliés, on peut repasser soi-même, mais il faut bien être attentif au moment où l'enfant pourra être mal à l'aise qu'on s'occupe de son intimité (vers 6 ans). D'un point de vue pratique, l'idéal est d'avoir **un savon en pain** dans un porte-savon, ou bien du gel douche liquide avec **un flacon pompe**. On apprend à son enfant comment appuyer sur la pompe et à compter le nombre de fois où il faut appuyer pour avoir suffisamment de savon, et **on lui montre comment on se lave efficacement**. Pour se rincer, on lui apprend à diriger la pomme de douche contre son corps, progressivement, et à ne pas inonder la salle de bain. Pour s'entraîner, on peut mettre une poupée dans le bain, et un savon pour jouer (du type savon d'Alep ou de Marseille), et **on laisse son enfant savonner la poupée, et le rebord de la baignoire !**

Faire sa toilette

Le matin et le soir avant de se coucher, on prend l'habitude de **se brosser les dents et de se nettoyer le visage**. Pour les dents, un enfant ne le fait pas correctement avant au moins 7 ans, donc **jusqu'à 5 ans on repasse derrière lui** au moins une fois par jour, jusqu'à 7 ans on vérifie régulièrement après le brossage. Pour le visage, on lui montre comment verser du lait de toilette ou du liniment sur un petit coton, et **on lui apprend à se nettoyer le visage en se regardant dans un miroir**. Pour se coiffer, on fait de même : devant un miroir. L'idéal est que tout ce matériel soit **à portée de l'enfant** pour qu'il puisse la faire seul dès qu'il s'en sent capable.

Choisir ses vêtements

Dès 1 an, on peut commencer à expliquer pourquoi on choisit tel ou tel vêtement : «Aujourd'hui il fait froid, on va mettre un gros pull et des chaussettes épaisses». A partir de deux ans, on peut **aller voir le temps qu'il fait à la fenêtre**, le matin, et faire le lien avec le choix des différentes épaisseurs. A partir de 3 ans, on peut proposer à son enfant de **préparer le soir son linge du lendemain**, d'abord avec lui, puis en le laissant choisir seul et en validant ou non ses choix ensuite. On apprend alors à choisir selon le temps, mais aussi selon les accords de couleur, de style, etc.

S'habiller seul

Pour pouvoir s'habiller seul, dès 2 ans, il faut d'abord maîtriser un certain nombre de techniques, et surtout pourvoir **prendre son temps**. Alors, les matins où on est pressé, on habille soi-même son enfant tant qu'il ne sait pas le faire seul, et **on profite des matins du week-end pour apprendre tranquillement**.



Dans un premier temps, on dispose dans l'ordre d'enfilage le linge au sol, dans le bon sens, en expliquant bien qu'il faut que les étiquettes soient dans le dos à la fin. On invite son enfant à **s'asseoir par terre** devant le linge, à repérer quelle jambe il va viser.

Pour le manteau, on peut le poser au sol, face extérieure contre le sol, et dire à l'enfant de placer ses pieds devant la capuche. Ensuite, on enfle les bras dans les manches,

et on passe le tout au-dessus de la tête, et c'est bon !

Attacher : fermetures éclair, boutons, et scratch

L'idéal est d'avoir pour l'école des vêtements **faciles à enfiler**, et surtout **d'éviter les lacets**. Ce qui n'empêche pas d'avoir quelques vêtements avec des attaches compliquées, pour pouvoir s'entraîner.

Pour les zips, ça demande **beaucoup de précision, et d'entraînement**. Il faut bien maintenir la partie basse avec la main droite, puis enfiler la tige bien au fond. Et ensuite, on remonte !

Pour les boutons, on peut glisser ses petits doigts dans la boutonnière, et aller chercher le bouton, puis le passer dans la boutonnière.

