



Dodo, l'enfant-do

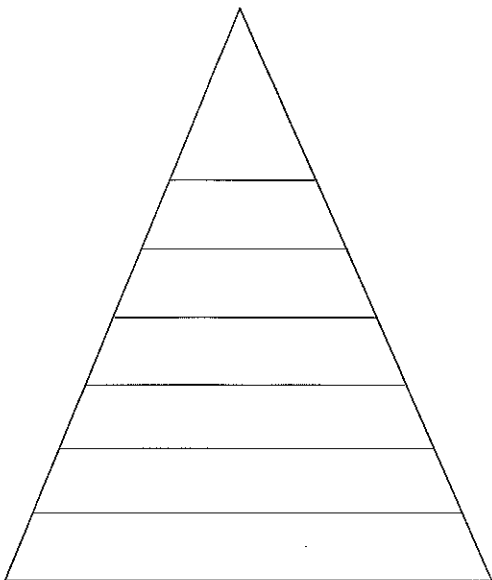
AUDREY LAVOIE, orthopédagogue

Nos enfants ont des besoins, les mêmes besoins de base que les adultes. Quels sont ces besoins?

Nous vous suggérons d'avoir en main un crayon et de tenter d'ordonner les besoins humains tels que définis par le psychologue Maslow dans les années 1950. Les informations qui suivent ont été tirées d'un ouvrage de Spencer A. Rathus intitulé "Psychologie générale" aux Éditions HRW en 1984, pages 289 et 290.

Nous vous énonçons les sept besoins de Maslow dans le désordre et vous proposons de les ordonner dans la pyramide, la base de la pyramide représentant les besoins fondamentaux :

- 1 besoins d'amour et d'appartenance (amour et acceptation dans les relations intimes, dans les groupes sociaux et dans les groupes d'amis)
- 2 actualisation de soi (réalisation de notre potentiel unique)
- 3 besoins de sécurité (se protéger de l'environnement- logis et vêtements- se sentir en sécurité vis-à-vis les crimes et les épreuves financières)
- 4 besoins physiologiques (respirer, boire, manger, dormir)
- 5 besoins esthétiques (musique, art, poésie, beauté, ordre)
- 6 compréhension cognitive (nouveau, compréhension, exploration, connaissance)
- 7 besoins d'estime (réussite, compétence, approbation, reconnaissance, prestige, statut)



VOICI L'ORDRE HIÉRARCHIQUE QUE DONNE MASLOW AUX BESOINS HUMAINS :

1. besoins physiologiques; 2. besoins de sécurité; 3. besoins d'amour et d'appartenance; 4. besoins d'estime; 5. compréhension cognitive; 6. besoins esthétiques; 7. actualisation de soi.

« Maslow croyait qu'au cours de notre vie, nous escaladons naturellement cette hiérarchie, en autant que nous ne rencontrons pas d'obstacles insurmontables. »

« Maslow soutenait que dans une société bien nantie comme la nôtre, la plupart des frustrations résultent de l'échec à satisfaire nos besoins » d'amour et de d'appartenance. Ce sujet sera abordé dans un prochain article.

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Nous nous attarderons dans le présent article sur le besoin physiologique relié au sommeil. Pour ceux qui le désirent, nous avons écrit un article l'an dernier dans ce même journal au sujet de la télévision puisqu'il y a un lien entre ce sujet et le repos des enfants. (Info-Péo, mars 2003, 26 : 2, p.3) Quelles conséquences peuvent avoir un manque de sommeil chez notre enfant? La réponse nous vient en se posant nous-même la question : quels changements s'opèrent en moi lorsque je suis fatigué(e)? Prenez le temps d'y songer et d'inscrire vos réponses :

Peut-être un manque de patience? Assurément. Imaginez plusieurs individus impatients dans une même classe en même temps. Les enseignantes savent de quoi nous parlons. Déjà

qu'apprendre à vivre en groupe constitue un apprentissage, imaginez si en plus la patience n'y est pas.

Peut-être une difficulté de concentration? Outre les difficultés neurologiques chez certains enfants (ex. : TDA : trouble déficitaire de l'attention), un manque de sommeil engendre des difficultés attentionnelles et nous reconnaissons tous l'importance d'être à l'écoute en classe et présent à ce qui s'y passe.

Peut-être une difficulté de mémorisation? Plusieurs informations doivent être mises en mémoire au quotidien dans la vie d'un écolier. C'est une tâche difficile pour le cerveau. Imaginez en plus si ce cerveau est engourdi par un manque de repos.

En fait, l'ensemble de nos capacités cognitives sont touchées, dans une intensité en lien avec le nombre d'heures de repos en déficit et l'accumulation de ces heures: si on manque de sommeil plusieurs jours de suite, voire plusieurs semaines, la fatigue s'intensifie sournoisement.

NOMBRE D'HEURES

Le nombre d'heures de sommeil peut varier d'un individu à l'autre. On peut par contre penser qu'un enfant d'âge primaire a besoin de **11 HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT**. Si votre enfant se réveille par lui-même le plus souvent, c'est qu'il dort suffisamment. Notez que certains médicaments jouent de mauvais tours à ce chapitre. Votre médecin peut alors être une source de solutions, car le nombre d'heures de repos optimal est le même pour tous les enfants.

Faire dormir son enfant un nombre suffisant d'heures est un cadeau pour plus d'une personne : pour l'enfant lui-même en tout premier plan, pour les autres enfants de sa classe, pour ses enseignantes et pour votre famille. Si ce cadeau représente un défi de taille pour vous, parlez-en à votre entourage pour chercher des solutions. Les enseignantes peuvent aussi vous aider à modifier vos habitudes et vos routines de vie. Bonne nuit!