



Chapitre 8

Enseigner les activités quotidiennes

Votre enfant est jeune maintenant, mais sera un adulte un jour. Un enfant aveugle ou malvoyant peut grandir pour être un membre actif de votre famille et de la communauté. Comme les autres enfants, il doit apprendre à :

- prendre soin de lui-même ;
- aider dans les tâches de la famille ;
- être indépendant ;
- bien se comporter.

Prendre soin de lui-même

Le savoir-vivre quotidien comprend manger, s'habiller, aller aux toilettes, et se maintenir propre. Un enfant aveugle doit apprendre toutes ces choses afin de pouvoir prendre soin de lui-même. Au fur et à mesure qu'il grandit, s'il peut prendre soin de lui-même, il sera beaucoup plus facile pour lui d'aller à l'école et de gagner sa vie.

C'est beaucoup plus facile pour moi de donner à manger et d'habiller, Ayoka. Lui apprendre toutes ces choses va prendre un si long temps. Je n'ai pas le temps.

Oui, je sais que cela semble difficile maintenant, mais pensez à tout le temps que vous allez économiser plus tard. Si Ayoka peut s'habiller toute seule, vous aurez plus de temps pour faire toutes les autres choses que vous avez à faire chaque matin.

Ma mère, Fola, est presque aveugle. Peut-être qu'elle peut vous dire certaines choses qui rendraient la tâche plus facile.

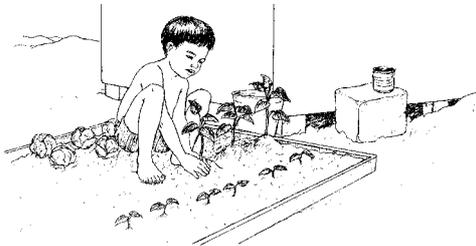
Et pensez à combien vous serez fiers si Ayoka peut s'habiller elle-même. Vous ne voulez tout de même pas être là à toujours l'habiller quand elle sera une grande fille.



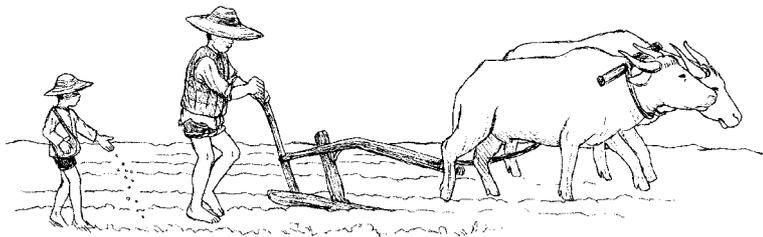
Aider dans les tâches familiales

Même s'il est vrai qu'il aura besoin d'aide dans un premier temps, un enfant qui est aveugle ou malvoyant peut apprendre à aider dans les tâches familiales, de même que tous les enfants le peuvent. Donnez-lui de petites tâches au début, pour qu'il se sente fier de réussir. Puis, au fur et à mesure qu'il développe plus de compétences, donnez-lui des tâches plus difficiles. Cela fait moins de travail pour vous et votre enfant montre qu'il est une partie importante de la famille. Cela va construire sa confiance et lui donner l'espoir pour l'avenir.

Un jeune enfant peut apprendre à cultiver en apprenant à semer des grains et à prendre soin des plantes qui poussent.



Plus tard, l'enfant peut aller avec son père et sa mère au champ pour aider à la culture. Ses pieds peuvent suivre les sillons faits par la charrue.



Aidez-le à comprendre tout le processus que prend l'exécution d'une tâche. Par exemple : parlez d'un repas — d'où vient la nourriture, comment elle est préparée, où sont gardés les mets, et comment les assiettes sont lavées après avoir mangé.



Etre indépendant

Être indépendant signifie que l'enfant a une chance de faire les choses par lui-même, sans l'aide d'autres personnes. Parfois, parce que les familles s'inquiètent du bien-être de leur enfant aveugle, ils le protègent trop. Puis, quand il est plus âgé, il ne sait pas comment faire les choses par lui-même.

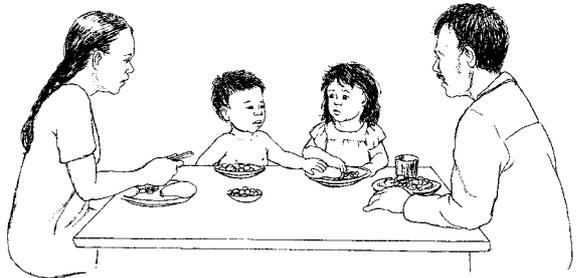


Il est mieux d'apprendre à votre enfant comment faire de nouvelles choses sans courir de danger, plutôt que de vouloir l'empêcher d'essayer de nouvelles choses.

Bien se comporter

Les enfants aveugles ou malvoyants ont besoin d'une discipline ferme appliquée avec amour tout comme les autres enfants. Mais parfois, les gens sont tellement tristes pour leur enfant aveugle qu'ils ne lui fixent pas de limites, et le laissent faire les choses qu'ils ne permettraient pas à d'autres enfants de faire. Essayez d'appliquer les mêmes règles à tous vos enfants.

Louis, ça c'est la nourriture de Julia. Mange la nourriture dans ton assiette, s'il te plaît.



Tuan Jai, ferme ta bouche quand tu mâches ta nourriture.



Enseignez-lui les mêmes mœurs qu'aux autres enfants. Même si un enfant aveugle aura des habitudes alimentaires différentes que les autres enfants (comme toucher sa nourriture pour savoir ce que c'est et où elle se trouve), il doit apprendre les habitudes alimentaires de sa communauté. Ensuite, il pourra manger avec d'autres personnes sans que sa famille ait honte.

ACTIVITES

Si votre enfant voit ne serait-ce qu'un peu, prenez soin d'adapter ces activités pour tirer le meilleur profit de la vue qui lui reste (voir page 28).

Manger

Les enfants aveugles peuvent apprendre l'art de manger en même temps que les enfants qui voient. Attendez-vous à ce que votre enfant puisse faire tout ce que les enfants de son âge peuvent faire dans votre communauté. Ces âges diffèrent d'une communauté à l'autre. Mais beaucoup d'enfants apprennent à manger à ces âges :



De la naissance à 4 mois : un bébé tète et avale. Il apprend également à ouvrir la bouche quand il doit être nourri.



A 6 mois et plus : en plus de l'allaitement maternel, le bébé commence à manger des aliments légers, des aliments broyés, à base de céréales. Il peut également commencer à boire avec une tasse.



De 6 à 12 mois : le bébé commence à se nourrir en mettant de petits morceaux dans sa bouche avec ses propres mains. Il doit néanmoins être nourri au sein chaque fois qu'il en ressent le besoin



De 9 mois à 1 an : le bébé commence à manger des aliments broyés et à utiliser certains ustensiles de cuisine comme la cuillère.



De 1 à 3 ans : le bébé apprend à mieux utiliser les ustensiles de cuisine et une tasse.



A 3 ans : le bébé peut manger la majeure partie des aliments que mangent les adultes

Une enfant aveugle va apprendre à se nourrir plus rapidement s'il mange aux mêmes heures chaque jour, au même endroit, et avec d'autres personnes. Cela aide à apprendre que l'alimentation se fait d'une certaine manière. Il va également apprendre les noms des aliments plus rapidement si tout le monde dans la famille utilise le même nom pour la même nourriture.

► Préparer votre enfant à manger lui-même

Avant que votre enfant ne commence à manger, vous pouvez l'aider à se préparer à apprendre l'art de manger.



Quand vous allaitez votre bébé, donner-lui un signe, comme toucher sa joue, pour lui faire savoir que vous êtes sur le point de lui donner à manger. Quand il tète, placez sa main sur votre sein. Cela l'aide à apprendre d'où le lait vient.

Lorsque vous commencez à donner des aliments légers à votre bébé, dites-lui quand vous allez mettre la nourriture dans sa bouche. Faites-lui toucher le bol et garder la main sur la vôtre pendant que vous apportez la nourriture à sa bouche. Décrivez ce qu'il mange et quel en est le goût, et encouragez votre enfant à toucher et sentir la nourriture. S'il recrache la nourriture, continuez d'essayer. Il a besoin de s'habituer à d'autres manières de manger que téter.



Encouragez votre bébé à essayer différents types d'aliments. Quand il pourra manger des aliments en purée, faites-le manger les mêmes aliments que les adultes. Par la suite, il sera plus susceptible de vouloir ces aliments à mesure qu'il prendra de l'âge. S'il n'aime pas les différentes textures de repas, continuez d'essayer. Manger différents aliments l'aidera à apprendre à bien avaler.



Permettez à votre enfant de toucher la nourriture avant de la manger.

Si votre bébé ne peut pas tenir sa tête, tenez-le sur vos genoux et soutenez sa tête avec votre bras. Consultez les informations sur Comment aider à renforcer les muscles de son cou (voir page 37).

► **Aider votre enfant à apprendre à manger lui-même**

Quand il apprend à boire avec une tasse, laissez-le d’abord sentir la tasse et le liquide à l’intérieur. Ensuite, laissez-le tenir la tasse et sentir l’odeur du liquide pendant que vous amenez la tasse à sa bouche. Encouragez-le à prendre une gorgée du liquide. Enfin, aidez-le à ramener la tasse au même endroit.



Où est ta bouche? La nourriture va droit à ta bouche, Meliza.

Votre enfant mange mieux s’il est assis et se teint droit!

Lorsque votre enfant commence à ramasser les aliments avec ses mains, laissez-le toucher et sentir la nourriture. Au début, il peut avoir besoin de beaucoup d’aide pour mettre la nourriture dans sa bouche, mais progressivement, il sera à mesure de bien le faire tout seul.

Aidez votre enfant à apprendre à utiliser les ustensiles—cuillères, ou baguettes, ou des doigts— que votre communauté utilise pour manger. Apprenez-lui comment tenir l’outil, comment enlever la nourriture, et comment apporter la nourriture à sa bouche. Apportez-lui de moins en moins d’aide. Asseyez-vous derrière lui pour guider sa main. Soyez patient. Votre enfant aura des ratés dans un premier temps. Cela peut prendre habituellement un an ou plus pour qu’un enfant acquiert bien ces compétences.

Même après que votre enfant ait commencé à utiliser des ustensiles de cuisine, laissez-le toucher la nourriture pour qu’il sache de quels aliments il s’agit et où sont ces aliments dans son bol. Mettre sa nourriture et sa boisson au même endroit à chaque repas sera également d’une aide.



Ton haricot est à ta droite et le riz à gauche — comme d’habitude.

Laissez votre enfant manger avec le reste de la famille pour qu'elle apprenne que manger est un temps social. Encouragez tout le monde à l'inclure dans ce qui se passe.



Aidez votre enfant à apprendre à mordre des morceaux d'aliments avec ses incisives et à mâcher avec ses molaires. Montrez-lui ce qu'est la mastication en mettant sa main sur votre mâchoire pendant que vous mâchez. S'il ne suit pas votre exemple, déplacez doucement sa mâchoire inférieure de haut en bas pour lui montrer comment se fait la mastication.



Lorsque votre enfant peut tenir une cruche, une bouteille ou une carafe, il faut l'aider à apprendre à servir dans un verre ou dans une tasse. En mettant un doigt au bord de sa tasse, il saura quand il est plein. (Essayez vous-même avec vos yeux fermés.)

L'habillement

Les enfants apprennent l'art de s'habiller à différents âges selon les coutumes locales. Beaucoup d'enfants, cependant, apprennent l'art de s'habiller à ces âges :

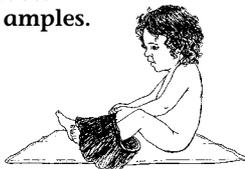
Moins d'un an:
Le bébé n'y contribue pas du tout.



1 an:
l'enfant commence
À aider quand on l'habille



2 ans:
un enfant retirant ses habits amples.



3 ans:
une enfant portant un habit ample.



4 ans:
une enfant met ses grands boutons



5 ans:
un enfant s'habille seul, exception faite aux étapes difficiles.



Un enfant aveugle va apprendre à s'habiller plus rapidement s'il s'habille au même endroit chaque jour. Ce serait bien également si les membres de la famille utilisent le même mot pour chaque type de vêtements, et s'ils donnent les mêmes instructions dans le même ordre à chaque fois. Il est préférable d'enseigner l'art de s'habiller lorsque votre enfant en a besoin (par exemple, lors qu'il se déshabille pour un bain ou qu'il s'habille avant de sortir. Cela lui permet de comprendre pourquoi il se déshabille et s'habille.

► **Préparer votre enfant à s'habiller et à se déshabiller seul**

Laissez votre enfant toucher ce qu'il est sur le point de porter. Cela l'aide à apprendre à connaître la sensation des vêtements et leur forme avant de les porter. Décrivez les vêtements et leurs couleurs.

Meena, voici ta chemise rouge.



Maintenant je suis en train de mettre ta chemise rouge sur ta tête.

Pendant que vous habillez votre enfant, dites-lui le nom de chaque pièce de l'habit et les parties du corps qui vont avec.



Rosa, maintient ta main droite tendue pour que je puisse mettre la manche de ta chemise jaune.



Demandez à votre enfant de vous aider quand vous l'habillez. Cela va l'aider à apprendre qu'il joue un rôle dans son habillement.

► **Aider votre enfant à s'habiller ou se déshabiller seul**

Marquez le dos des vêtements de votre enfant (avec un nœud, un petit morceau de matière, ou une goupille de sécurité) afin qu'il puisse faire la différence entre l'avant et l'arrière. Marquez également une de ses chaussures, de sorte qu'elle puisse faire la différence entre la chaussure droite et la gauche.



Ouan, ce bouton est à l'arrière de ton pantalon.

Il est plus facile pour un enfant de se déshabiller plutôt que de s'habiller. Il faut donc apprendre d'abord à votre enfant à se déshabiller.

Maria, descends d'abord ton pantalon...



...ensuite, assieds-toi et retire-le.



Pour aider votre enfant à mettre son pantalon, aidez-le à d'abord retrouver la partie avant de son pantalon puis aidez-le à le porter.

Roberta, mets ton pied droit dans la partie droite du pantalon. Pousse jusqu'à ce que ton pied sorte. Puis fait pareille pour le pied gauche.



Maintenant, lève-toi et tire ton pantalon vers le haut.



Pour aider votre enfant à mettre sa chemise, expliquez-lui qu'il y a trois ouvertures et que la plus grande ouverture est faite pour sa tête, puis :

Aidez-le à replier son habit pour pouvoir passer sa tête par la grande ouverture...



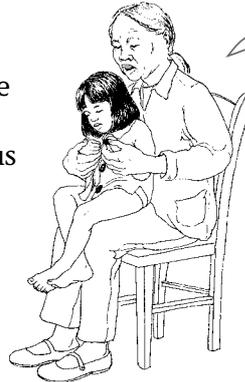
Yena, retrouve dans un premier temps la grande ouverture pour ta tête.

...et mets chaque main dans une manche et tire la chemise vers le bas.



puis, tu passes tes bras par les petites ouvertures.

Aidez votre enfant à apprendre à se déboutonner. Ce pourrait être plus facile d'essayer d'abord l'expérience sur des habits d'adultes car les boutons sont plus grands. Quand votre enfant parviendra à se déboutonner, apprenez-lui à se boutonner.



Xiang Yi, maintiens le bouton d'une main, tourne sur son côté, et pousse-le à travers le trou dans la chemise.



Apprenez à votre enfant à mettre ses habits au même endroit à chaque fois qu'il se déshabille (dans une boîte, un carton ou dans une bassine). Ainsi, il pourra les retrouver plus facilement et aura besoin de moins d'aide.

Olivia, après avoir lavé les habits, je les étale au soleil pour les faire sécher.

Apprenez à votre enfant comment les habits sont lavés et séchés.



Utiliser les toilettes ou latrines (apprendre à être propre)

« Apprendre la propreté » signifie aider un enfant à rester propre et sec. Un enfant a appris à être propre lorsque :

- il sait quand il a besoin d'aller aux toilettes et a appris à attendre jusqu'à ce que ses vêtements soient enlevés ;
- il va aux toilettes lui-même, demande de l'aide pour se nettoyer, s'habille, et se débarrasse des déchets (si nécessaire).

L'âge où les enfants savent être propres varie d'un enfant à l'autre. Il varie aussi d'un endroit à l'autre, selon les coutumes locales. Avec l'aide, de nombreux enfants peuvent rester au sec à l'âge de 2 ans ou 2 et demi. Les enfants aveugles peuvent prendre un peu plus de temps pour apprendre à utiliser les toilettes que les enfants qui voient. Lorsque votre enfant peut rester environ 2 heures sans se mouiller, il peut commencer à reconnaître le besoin d'aller aux toilettes. C'est le moment de commencer à lui apprendre à être propre.

► **Pour préparer votre enfant à apprendre les aptitudes nécessaires aux toilettes**

Lorsque vous changez sa couche, utilisez toujours les mêmes mots pour décrire la différence entre les couches mouillées et celles sèches. Laissez-le sentir les couches afin qu'il puisse faire la différence.



Utilisez le même chemin pour aller aux latrines, afin que votre enfant apprenne à connaître le chemin.

Emmenez votre enfant aux toilettes avec vous et décrivez-lui ce qui se passe. Utilisez les mêmes mots à chaque fois. Assurez-vous que tout le monde dans la famille utilise les mêmes mots pour les mêmes choses.

► **Aider votre enfant à utiliser les toilettes**

Remarquez les moments où votre enfant mouille ses couches et amenez-le aux toilettes, juste avant ce moment. Répétez cette expérience à chaque moment de la journée où il est susceptible de se mouiller (faire ses besoins dans ses couches) par exemple (après avoir mangé, avant de dormir, et avant d'aller au lit la nuit).

Apprenez à votre enfant à vous dire quand il a besoin d'utiliser les toilettes. Il peut utiliser un certain mot ou un signe pour vous le dire.



Jeanne, allons aux toilettes maintenant. Il est l'heure, tu te mouilles habituellement à cette heure. Peux-tu dire « pipi » lorsque tu as envie d'uriner ?

Apprenez-lui à s'asseoir ou s'accroupir sur la toilette et se nettoyer. Félicitez-le quand il le fait bien.



C'est bien, Louisa! Tu as utilisé les toilettes exactement comme moi !



Je suis là devant toi, Lidia.

Restez avec votre enfant alors qu'elle utilise les toilettes jusqu'à ce qu'elle n'ait pas peur d'être seul. Montrez-lui comment tenir sur la toilette et mettre les deux pieds à terre. Ainsi, elle n'aura pas peur de tomber dans le WC.

Si votre enfant se mouille avant d'arriver à la toilette, emmenez-le à la toilette avant de le changer. Ainsi, il apprendra à faire le lien entre des vêtements secs et s'asseoir sur les toilettes.



Rester propre

Un enfant aveugle a besoin d'apprendre à se laver les mains, prendre un bain, se brosser les dents, et peigner ses cheveux, comme tous les enfants le font.

► Montrer à votre enfant comment rester propre

Aidez-le à apprendre à se garder propre et pourquoi cela est importante pour lui. Par exemple, pendant que vous lavez et séchez vos mains, décrivez ce que vous faites et les parties de votre corps que vous utilisez. Faites-lui sentir vos mouvements, l'eau et la serviette.

Je suis en train de laver mes mains pour enlever les saletés.

Je ne veux pas salir ma nourriture.



Aidez votre enfant à faire l'activité lui-même. Tenez-vous derrière lui pour l'aider en mettant vos mains sur les siennes. Utilisez les mêmes mots et les mêmes gestes chaque fois que vous l'aidez. Donnez-lui de moins en moins d'aide au fur et à mesure qu'il apprend à le faire lui-même.

Frotte tes mains pour enlever la saleté, Ramona. Après avoir utilisé le savon, il faut rincer tes mains avec de l'eau.



Sika, si tu te brosses les dents chaque jour après avoir mangé et avant d'aller au lit, tes dents vont rester saines.



Faites ces activités sensiblement aux mêmes heures chaque jour. Cela va aider votre enfant à s'en souvenir.

Si je remets la serviette ici, je pourrai la retrouver encore la prochaine fois.



Gardez les choses dont votre enfant a besoin au même endroit, et apprenez-lui à les remettre à cet endroit quand il finit de les utiliser. Faites une marque spéciale sur les choses personnelles, comme sa brosse à dents.