



# Un jeu d'enfant

## LES TÂCHES MÉNAGÈRES

◆ **Rôles** Aider les enfants à gagner en autonomie est le plus beau des cadeaux. Ils apprennent à devenir responsables grâce aux petits travaux ménagers. — AMELIA VALSECCHI JORIO

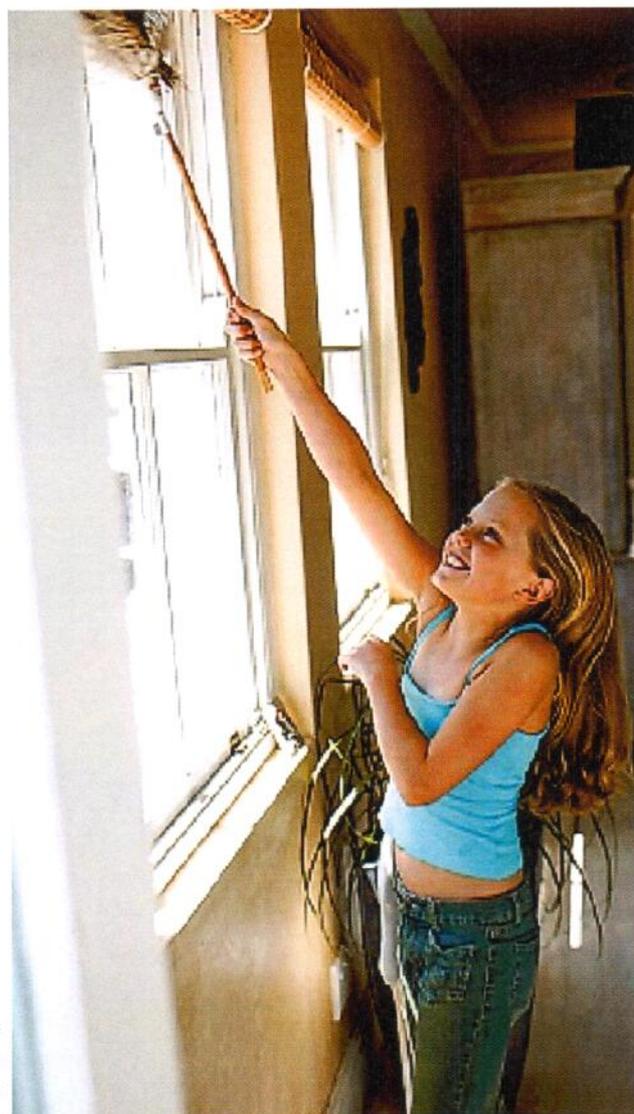
**G**iada (13 ans) est dans la cuisine, seule. Elle épluche les pommes de terre qui bientôt cuiront à la poêle. Sa maman, partie faire des courses, lui a demandé de l'aider à préparer le repas. La grand-mère de Giada possède un jardin potager et l'ado participe volontiers à la récolte des pommes

de terre. Aujourd'hui, elle en a épluché plus d'un kilo. «Pour un adolescent, prendre part aux tâches ménagères ne va pas de soi, explique Lietta Santinelli, ergothérapeute. Les associer dès qu'ils sont petits, les habituer à donner un coup de main est la meilleure façon de les responsabiliser.» En revanche, la partici-

pation des plus jeunes doit rester ludique. Cela leur donne de l'importance; les parents, à leur tour, les gratifieront de compliments. À chaque âge correspondent des tâches et grâce à elles, les petits apprendront à prendre leurs responsabilités et à développer de l'empathie. Ils sauront aussi s'organiser, ce qui est très utile



Passer l'aspirateur, dépoussiérer les fenêtres, ranger sont des tâches que l'on peut confier à des enfants, une fois qu'ils ont compris comment faire.



Photos: Alamy, Getty Images

pour acquérir son autonomie. De plus, en les laissant commettre des erreurs, ils apprendront avec l'expérience à grandir, à gérer leur temps et à établir des priorités, autant de compétences importantes pour accroître l'estime de soi. Tous les enfants ne sont pas capables de faire la même chose au même âge, et toutes les tâches énumérées ne doivent pas être réalisées en même temps. Chacun doit suivre son propre rythme de développement de manière individuelle. Il est toutefois important de commencer par des tâches simples et valorisantes. Voici les conseils de Lietta Santinelli. ●

## À CHAQUE ÂGE LA BONNE TÂCHE

### 1 an

Que cela reste un jeu! Les enfants de 1 an peuvent participer de manière ludique aux tâches ménagères. Voilà, par exemple quelques-unes des tâches que l'on peut leur confier: ranger sa brosse à dents après s'être lavé les dents; remettre les jouets dans leur panier. Chaque expérience doit se dérouler de façon plaisante et ludique.

### 2 à 3 ans

Sortir le linge de la machine à

laver; arroser les plantes d'intérieur, avec l'aide d'un adulte, ou ranger les livres dans la bibliothèque quand les enfants ont fini de les feuilleter en votre compagnie.

### Dès 4 ans

Les enfants peuvent commencer à ranger leur chambre, si le mobilier convient à leur âge, c'est-à-dire si les étagères sont à bonne hauteur et si la chambre est équipée de boîtes de rangement. Ils peuvent mettre leurs ●●●



Photos Alamy

Le partage des tâches ménagères commence dès la plus tendre enfance. Ainsi, les enfants deviennent responsables et assument leur rôle avec autorité.

••• vêtements sales dans le panier à linge, mettre en partie la table et débarrasser leur assiette. Ils peuvent ranger leurs chaussures; accrocher leur veste après l'avoir enlevée, si le portemanteau est accessible. Ils peuvent aider à ranger les couverts dans les tiroirs. Et si les parents préparent leurs vêtements, s'habiller et se déshabiller tout seuls. Enfin, ils peuvent changer le rouleau vide de papier hygiénique.

**Dès 6 ans**

Vos enfants peuvent ranger leur cartable une fois rentrés de l'école. Faire le lit à leur manière – inutile qu'il soit parfait! À la cuisine, ils peuvent balayer après le repas et vider le lave-vaisselle. À cet âge, les enfants sont capables de choisir les vêtements qu'ils porteront.

**Dès 8 ans**

Les enfants peuvent passer l'aspirateur, étendre le linge, éplucher les carottes et les pommes de terre; préparer leur cartable et leur sac de sport. Au supermarché, ils peuvent chercher certains produits de la liste des courses, ce qui permet de répartir les tâches et de rendre le moment des achats moins fastidieux.

**Adolescents**

Techniquement parlant, les adolescents sont capables de tout faire, mais c'est leur intérêt pour les activités domestiques qui faiblit à cet âge-là. Lietta Santinelli conseille de leur proposer des activités plus motivantes, telles que s'occuper d'un animal de compagnie ou préparer un repas pour toute la famille quand les parents n'ont pas le temps de le faire.

Mais il peut aussi s'agir des travaux dans le jardin comme tondre la pelouse ou ramasser les feuilles mortes; séparer les déchets avant d'aller à la déchetterie ou sortir les poubelles le bon jour – ce sont des tâches que les adolescents

peuvent accomplir s'ils vivent en ville. Il vaut mieux leur donner un délai au lieu d'exiger qu'ils s'en chargent immédiatement. Ou choisir des tâches qu'ils apprécient, comme par exemple promener un animal de compagnie.



En cuisine, les enfants peuvent, par exemple, aider à éplucher les légumes ou faire la vaisselle.