

Apprendre aux enfants à monter/descendre les escaliers par eux-mêmes les aidera à développer leur indépendance, mais améliorera également leur force, leur équilibre et leurs capacités de coordination. Voici les étapes qui peuvent être suivies lorsque vous apprenez à votre enfant à monter les escaliers :

- Entraînez-vous à monter et descendre d'une petite marche ; offrez-lui un soutien en tenant les deux mains, puis une main, et faites-en sorte qu'elle monte ou descende graduellement sans soutien. Vous pouvez trouver quelque chose dans la maison à utiliser comme étape (c'est-à-dire : une pile de livres).



- Encouragez votre enfant à monter et descendre les escaliers en tenant la rampe et votre main pour se soutenir. Réduisez le soutien que vous offrez à mesure que leur équilibre s'améliore. Assurez-vous de surveiller votre enfant tel que nécessaire.
- Utilisez des empreintes de pas colorées sur chaque marche pour encourager votre enfant à alterner ses pieds lorsqu'il monte les escaliers. Vous pouvez également le faire en leur faisant porter des chaussettes de couleurs différentes sur chaque pied. Progressiez également vers l'alternance de leurs pieds lors de la descente des escaliers.



- Demandez-lui de s'entraîner à monter/descendre les escaliers tout en portant des objets pour développer davantage son équilibre. Commencez avec un objet petit/léger et augmentez progressivement la taille et le poids au fur et à mesure que leur équilibre s'améliore. Assurez-vous de surveiller votre enfant tel que nécessaire.
- Entraînez-vous à monter et descendre des marches de différentes hauteurs pour les préparer aux marches de l'autobus scolaire. Essayez de les faire monter et descendre les escaliers tout en portant un petit sac à dos pour les préparer davantage à l'autobus.

N'oubliez pas de vous amuser ensemble et d'être créatif !

Si votre enfant se plaint de douleur ou d'inconfort avec les activités mentionnées ci-dessus, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.