

## DÉVELOPPER LA PRÉFÉRENCE MANUELLE CHEZ LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

Les enfants commencent généralement à montrer une préférence pour l'une de leurs mains vers l'âge de 2 ou 3 ans. Le développement d'une véritable dominance manuelle peut se faire à des rythmes différents, mais en général, la main dominante apparaît naturellement *vers l'âge de 4 ans. Cependant, certains enfants ont besoin d'aide pour développer leur préférence manuelle.* Mettez en pratique les stratégies suivantes pour aider l'enfant à développer une main dominante :

- Pour déterminer quelle est la main dominante, présentez toutes les activités, tous les matériaux et tous les outils au milieu du corps de l'enfant et observez quelle main l'enfant choisit pour les saisir lors de diverses activités ludiques et périodes de bricolage et de repas. Exemples d'articles à offrir : ustensiles, gobelet, pièces de casse-tête, blocs, crayons de couleur, ciseaux, etc.
- Sachez qu'il est normal qu'un enfant veuille changer de main pendant une activité, surtout lorsque sa main se fatigue. Il est donc important de noter quelle main est utilisée pour saisir *initialement* l'objet.
- **Suivez** la préférence manuelle en créant une simple fiche de suivi avec des colonnes « droite » et « gauche » pour différentes activités (couper, colorier, manger, boire), et en cochant la colonne appropriée chaque fois qu'une préférence manuelle est observée.
- **Surveillez** la préférence manuelle pendant quelques semaines.
- Une fois que la main dominante est confirmée (après avoir observé une préférence constante pendant les jeux et les repas), encouragez l'enfant à utiliser cette main pour toute l'activité pour lui apprendre quelle main est la plus forte ou la plus habile.
- Lorsque l'enfant a une main dominante bien établie, mais change de main pendant une activité (p. ex., si sa main se fatigue en coloriant), encouragez l'enfant à faire simplement une petite pause, puis à continuer avec sa main dominante au lieu de changer de main. Si l'enfant a tendance à changer de main lors d'activités nécessitant une motricité fine, comme le coloriage ou le découpage, ou si l'enfant dit avoir mal à la main ou que sa main est fatiguée, cela peut être le signe d'une faiblesse de la main. Pour renforcer les mains, encouragez les jeux avec des jouets qui présentent une résistance ainsi que les jeux favorisant la motricité fine (exemples : pincettes, pinces, vaporisateurs, activités de pincement et de préhension, blocs à assembler, pâte à modeler, perles, tableaux à chevilles, etc.).
- Assurez-vous également que l'enfant utilise sa main non dominante pour stabiliser les objets (p. ex., maintenir le papier pour colorier, tenir la page pour découper, maintenir le récipient ou le bol pour manger).

- Remarque : L'enfant peut avoir une main dominante différente selon l'activité (la main gauche pour couper, la main droite pour manger et colorier).
- Pour aider l'enfant à se souvenir de la main à utiliser pour colorier, découper ou manger, vous pouvez lui offrir un bracelet (ou un élastique) à porter au poignet de sa main dominante, en guise de rappel que c'est sa « main pour colorier », « main pour découper » ou « main pour manger ».