

# Grandir à 9 ans : les repères essentiels pour un quotidien serein

---

## Autonomie et responsabilités quotidiennes

- Encourager la gestion autonome des routines d'hygiène (douche, brossage des dents).
- Responsabiliser l'enfant dans la préparation de ses affaires d'école le soir pour le lendemain.

## Développement scolaire et capacités cognitives

- Soutenir le développement du raisonnement logique en aidant à décomposer une tâche complexe en étapes séquentielles.
- Favoriser la concentration : l'enfant doit être capable de se focaliser sur une activité scolaire ou un jeu structuré pendant 20 à 30 minutes sans aide.

## Épanouissement social et émotionnel

- Valoriser la pensée nuancée : aider l'enfant à comprendre que ses pairs peuvent avoir des avis différents des siens.
- Renforcer l'empathie et l'altruisme dans ses interactions avec son groupe d'amis.
- Privilégier le dialogue pour résoudre les conflits plutôt que la punition autoritaire afin de maintenir un cadre sécurisant.

## Santé, sommeil et activité physique

- Veiller à un temps de sommeil de 9 à 11 heures par nuit pour garantir une bonne régulation émotionnelle et cognitive.
- Assurer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour.

## Développement moteur

- Soutenir la coordination globale à travers la pratique de sports collectifs.
- Accompagner le développement de la motricité fine, notamment pour obtenir une écriture manuscrite fluide et lisible.