

# Temps d'Parents

## Le rendez-vous des jeunes enfants et des parents en Trièves

En cette période de confinement, nous passons du temps avec nos enfants. Pour que la vie à la maison se déroule le mieux possible, nous pouvons l'organiser et de la rythmer car les plus jeunes ont besoin de sécurité et de rituels. Nous pouvons aussi nous soutenir entre parents en échangeant de vive voix et en partageant nos idées !

Temps d'parents propose aux parents de jeunes enfants (0-6 ans) :

### Une lettre d'idées hebdomadaire

Un rendez-vous hebdomadaire sous la forme d'une lettre numérique pour partager quelques idées d'activités, recettes, témoignages, ressources, etc. Envoyez ce qui vous fait plaisir par mail à [tdparents@laposte.net](mailto:tdparents@laposte.net) et nous l'intégrerons dans une prochaine lettre.

### Une permanence téléphonique

Mixages organise une écoute téléphonique confidentielle pour les habitants. Nous nous y associons en vous proposant une permanence téléphonique spécifique (parents d'enfants de 0 à 6 ans). Si vous avez envie/besoin de parler : envoyez un SMS à Lucile (maman écoutante) au 06 79 21 58 70. Elle programmera avec vous un RDV dans la journée.

L'association Temps d'parents s'adresse à toutes les personnes (parents, futurs parents, grand-parents) animés par l'envie ou le besoin d'échanger, de se questionner et de partager des informations sur la grossesse, la naissance, la petite enfance, la famille, la communication et la relation.

Association soutenue par la CAF - Plus d'info : [www.tempsdparents](http://www.tempsdparents)

Voici quelques idées d'activités à partager avec vos enfants. Chacune a son moment propice selon l'état d'éveil, de concentration, de fatigue, de besoin de dépense d'énergie. Nous les classons donc en plusieurs rubriques qui devraient vous permettre d'aller à l'essentiel selon vos besoins.

## Manipuler

Argile / Terre / Pâte à modeler - Pour tous

Installé par terre, sur une petite table ou à l'aise sur sa chaise haute. Laisser libre la patouille. On peut proposer au bout d'un moment, quelques petits éléments qui apportent un nouvel élan de plaisir comme petits bouts de bois, gros coquillages, marrons, figurines d'animaux ou personnages, moyennes pierres, ...

## Explorer

La magie des cartons - A partir de 12 mois (se déplacer au moins sur le sol)

Nous avons souvent quelques cartons qui traînent au grenier/garage, des grandes valises ou sacs feront aussi très bien l'affaire.

Laisser traîner des grands cartons/valises dans le salon (ou pièce idéale). Laisser libre l'exploration : renverser, retourner, aller dedans, sortir, tomber du bord, ...

Vous pouvez y cacher quelques petits jeux, et commencer à montrer qu'il se cache des choses là dessous.

On peut faire une petite partie de cache-cache derrière les cartons.

On peut faire des tours de cartons, et pouf, ça tombe et on recommence.

Pour les plus grands, mettre à disposition colle, ciseaux, papiers, feutres, ficelle, ... Ils transformeront les cartons en tout ce qu'ils veulent voiture, bateau, magasin, théâtre des marionnettes, ..., et ils partiront loin !

## Créer

Gribouillage à plusieurs - A partir de 3 ans

Chacun prend une feuille et un crayon et gribouille quelque chose en occupant toute la page : de larges boucles qui se croisent et se recroisent n'importe comment, c'est l'idéal.

On donne ensuite son dessin à son voisin de droite. Et maintenant, place à la créativité et à l'imagination !

A partir du gribouillage, ils interpréteront les formes pour leur donner du sens.

Les plus petits auront mission de colorier certaines cases du gribouillage des couleurs de leur choix. Les moyens rempliront les cases avec des motifs différents à chaque fois. Les plus grands, essayeront de créer un animal, un objet, un personnage.

Si on veut, ça peut être un gribouillage collectif (parent-enfant ou enfant-enfant), et un coloriage et interprétation collective.

## Bouger

Petits jeux de balle sur un matelas - à partir de 18 mois

Il faut déjà être ok avec vous-même si pour ce confinement, les enfants peuvent sauter sur un matelas, exceptionnellement ou pas. Si c'est ok, poursuivez la lecture.

Mettre un (ou des) matelas au sol. Laissez libre de sauter, plonger, tomber, s'entendre ...

La consigne s'il y a plusieurs enfants est de faire attention les uns aux autres, ou de faire chacun son tour.

C'est très chouette aussi quand c'est avec un parent. ça fait un peu "chamaillerie", mais on rit beaucoup.

On peut faire entrer la balle au bout d'un moment, et essayer de se la passer sans qu'elle ne tombe.

Consigne : Des lancées doux, jamais dans le visage.

## Écouter

Une histoire à écouter - 2/5 ans

Super dans les moments où nous sommes occupés, genre prépa du repas.

Clic Clac, sur les petits bruits du quotidien : mp3 en pièce jointe.

## Se détendre

Une ballade en tissu ou le voyage glissant - à partir de 2/3 ans

Il suffit d'une couverture, pas trop petite, elle peut être longue, mais pas trop large. Dégager un peu l'espace dans la maison (chaises et jeux). L'enfant s'allonge sur la couverture doucement, et vous attrapez les 2 coins du haut de la couverture. Tirer très très lentement pour un voyage tout en douceur. Détente et repos assuré pour ce petit voyage. Pour les tours d'après, il peut tester d'autres positions : sur le dos, le ventre, la tête en avant, les pieds sur le haut de la couverture. On peut aussi imaginer et parler à voix haute de ce que l'on aperçoit lors de ce voyage extraordinaire. Peut se faire en fratries, c'est pas beaucoup plus lourd.

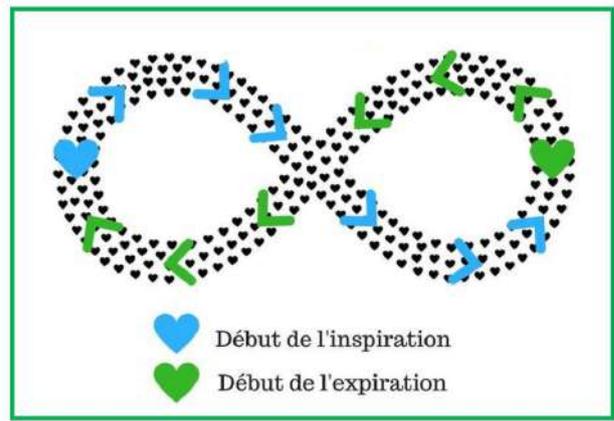
## Accueillir les émotions

Accompagner l'émotion par la respiration - à partir de 4/5 ans

Le pays des émotions, c'est comme un manège: ça monte, ça descend, ça tourne et quand on repose les pieds sur terre, lorsque le calme revient, on se sent... bien vivant et tranquille. Les émotions sont l'expression de la vie en soi. Les enfants les expriment, souvent très fort. Rire très fort, sauter, crier lorsque l'on est heureux; pleurer à gros sanglots quand on est triste. La peur aide à se préparer et à se protéger, la tristesse accompagne tout ce qui blesse, la joie dynamise, guide et aide à apprendre, la colère permet de connaître nos limites, nos droits, notre espace, l'amour relie aux autres. Le propre de l'humain est d'être constamment animé par les émotions...

La respiration pour retrouver le calme en soi lorsqu'une émotion survient est notre meilleure alliée. Les enfants peuvent s'entraîner sur des temps calmes et petit à petit, cela aidera lorsqu'une émotion commence à monter.

« Je me sens tendu. j'ai besoin de m'apaiser. Je suis le 8 avec le doigt : bleu, j'inspire. Vert, j'expire. »



## Cuisiner

Participer à la préparation des repas - à partir de 20/24 mois

Avec un petit couteau, à bout rond, style couteau à beurre, mais qui coupe bien quand même. Sur une petite table, ou bien installé près de nous pendant que l'on prépare le reste du repas.

Donner à l'enfant des petites choses à couper pour le repas. Les plus faciles : bananes ou poires bien mûres pour faire une salade de fruit ou champignon pour une omelette.

## Chanter

Une comptine de printemps : Le petit jardinier - pour tous

Voici mon petit jardin (montrez la paume de sa main)

J'y ai semé des graines (tapotez la paume du bout des doigts de l'autre main)

Je les recouvre de terre noire (fermez la main)

Voici la bonne et douce pluie (tapotez le dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main)

Le soleil brille dans le ciel (faites un large geste de la main libre)

Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs... (dépliez les doigts l'un après l'autre).

Et voici des liens et infos utiles...

... pour 1 jour, 1 musique, 1 image : <http://www.ac-grenoble.fr/educationartistique.isere/spip.php?article748>

... pour des ressources pédopsychologiques à l'attention des parents : <https://www.pedopsychologie.org/fiches-pratiques>

... l'émission de Radio Dragon "salut à toi !" spécial confinement où il est possible d'appeler pour témoigner, donner des infos... les mardi, jeudi et samedi de 18h10 à 19h et en podcast sur le site

Envoyez-nous vos témoignages et vos idées pour la prochaine lettre!