

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 et nous l'intégrerons dans une prochaine lettre. **Merci aux parents qui nous ont envoyé leurs idées cette semaine!**

Une permanence téléphonique

Une écoute téléphonique confidentielle est organisée par Mixages, le Granjou et le RAM. 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.org

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

Recette de pâte autodurcissante - Pour tous

Voici une recette toute simple de pâte autodurcissante:

- 1 dose de fécule de maïs (Maïzena ou autre),
- 2 doses de bicarbonate de sodium (on en trouve au rayon sel généralement et il peut servir à de multiples usages),
- 1 dose d'eau froide.

Pour obtenir une belle pâte durcissante à l'air, il suffit de :

- Mélanger la fécule de maïs et le bicarbonate dans une casserole.
- Ajouter l'eau froide et bien mélanger en chauffant à feu doux.
- Laisser épaissir pour former une pâte plus compacte.
- Lorsque la pâte se décolle des bords de la casserole, arrêter de chauffer et la placer dans un bol (sans se brûler les doigts). Couvrir le bol le temps que ça refroidisse.

Ca marche super bien et c'est encore plus agréable à manipuler que la pâte à modeler classique. Le bicarbonate lui donne un aspect un peu brillant, façon pâte céramique. On peut la peindre une fois sèche ou la colorer avant de s'en servir. Il suffit pour cela d'ajouter quelques gouttes de peinture (gouache) ou de colorants alimentaires à la boule de pâte durcissante froide.

Créer

Visage de boue sur un tronc d'arbre - A partir de 2 ans

Nous avons la chance d'être confinés sur un territoire verdoyant et boisé, et si la forêt est l'idéal pour cette activité, nous pouvons trouver facilement un peu de terre et un tronc d'arbre à moins d'1 km de chez nous. Avec un peu d'imagination, cette activité peuple les arbres d'habitants étranges!

Avant de commencer, encouragez l'enfant à parler de ses idées, à quoi va ressembler ce visage? Comment seront ses yeux, ses cheveux? Ensuite, partez ensemble à la recherche de matériaux (brindilles, feuilles, fleurs...) pour les yeux, les oreilles, la bouche.

Puis, l'enfant met un peu de terre dans un seau avec une pelle, et



Voici Waka, la vache



Et Peter, l'âne

ajoute de l'eau jusqu'à obtenir une boue collante, de la consistance de l'argile, malléable. On peut tester : si la boue colle sur le tronc d'arbre, c'est bon! Ensuite, il n'y a plus qu'à créer en prenant un peu de boue et en lui donnant une forme de boule. Ecraser la boule sur le tronc en appuyant sur les bords pour qu'elle tienne à l'arbre. L'enfant ajoute ensuite les yeux, la bouche, le nez ou autres éléments faisant émerger toute sorte de créatures !

Les visages de boue peuvent rester assez longtemps sur les troncs d'arbres et les enfants se font un plaisir d'aller leur rendre visite!

Bouger

Cache-cache dans la maison ou dans le jardin

Rien de tel qu'une bonne partie de cache-cache dans la maison/jardin.

Pour les plus petits, jouer à "caché-coucou!" pour commencer, puis se cacher dans la même pièce qu'eux, juste derrière le canapé, derrière le rideau, derrière une porte, derrière un meuble, derrière un jeu, derrière un foulard. Aller y par petite étape, très près au début, puis de plus en plus loin dans la pièce.

Dire tout haut par exemple "à trois je vais me cacher, tu me trouves ? 1, 2, 3," et lorsque vous êtes cachés dites "caché". Comme ça, ils peuvent garder le repère auditif lorsque vous êtes caché.

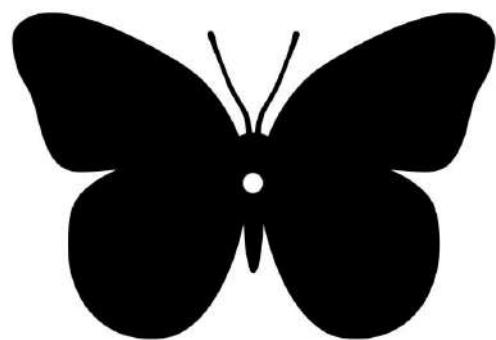
Pour les plus grands, définissez si nécessaire des endroits où ça n'est pas possible. Qui compte et jusqu'à combien ? Puis c'est parti ...

Accueillir les émotions

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

Après la respiration, voici l'observation et la concentration pour retrouver le calme en soi. Là aussi, les enfants peuvent s'entraîner sur des temps calmes et petit à petit, cela aidera lorsqu'une émotion commence à monter.

« Je me sens dispersé, j'ai besoin de me concentrer. Je mets une petite musique. Je fixe le papillon jusqu'à ce que la musique s'arrête. Je ferme aussitôt les yeux et j'observe. »



Se détendre

Le massage "tarte aux pommes" - Pour tous

Profiter d'un temps calme et s'installer confortablement sur une petite couverture au sol. Nous allons nous offrir un temps de massage ludique. Demander à l'enfant de s'assurer d'abord que la personne qu'il va masser est d'accord. Puis, chacun son tour, entre enfants ou parent-enfant :

- Étaler la pâte (lisser le dos avec les mains à plat)
- Faire de petits trous (tapoter avec un doigt)
- Couper un fruit et disposer les morceaux (pression en rotation mains à plat)
- Saupoudrer du sucre (tapotements légers avec le bout des doigts)
- Mettre au four (faire de petits cercles avec le plat de la main)
- découper (allers et retours avec le tranchant de la main)
- servir et déguster (pincer avec tous les doigts différents endroits).

On peut aussi faire des pizzas, jardiner, un bulletin météo, etc.

Ecouter

Une histoire à écouter - 2/5 ans

Super dans les moments où nous sommes occupés, genre prépa du repas, ou simplement pour un moment de répit ;)

Pas tout de suite bouille, histoire sur l'impatience et la patience ... mp3 en pièce jointe.

Cuisiner

Biscuits polenta-fleurs de coucou - à partir de 20/24 mois

Cette recette permet d'allier : une activité d'extérieur pour récolter des plantes sauvages, un temps de préparation des fleurs (enlever la partie verte des coucous par exemple) et un atelier cuisine.

- 125gr de farine T80
 - 60gr de semoule de polenta fine
 - 115gr de beurre pommade (beurre travaillé à la fourchette à l'aide de la chaleur jusqu'à ce qu'il prenne la texture d'une pommade)
 - 70gr de sucre
 - 1 œuf
 - 3 cuillères à soupe de fleurs des champs (coucou, violette, primevères) ou le zeste d'un demi citron
- sel

A- Mélanger la farine, la polenta crue et le sel

B- Dans un autre saladier foisonner le beurre pommade avec le sucre puis ajouter l'œuf et les coucous. Pour finir mélanger A+B. Façonner des biscuits et les mettre au frigo une trentaine de minutes. Cuire une

vingtaine de minute à 180 degrés. Les biscuits doivent être dorés dessous mais moelleux à la sortie du four. Tremper dans la mousse au chocolat, quel bon goûter !

Comptine Une comptine pour rire : La carotte - pour tous

Se fait à 2 pour le plaisir de rire à la fin

Il était une fois un lapin (faire le petite oreille sur la tête en arrière)

Qui avait très faim

Il est allé au marché (faire mine de mettre un sac sur l'épaule, puis de marcher en dandinant les épaules

Pour chercher une carotte (prendre le bras de l'enfant)

Il l'a lavée (frotter le bras)

Il l'a épluchée (faire mine d'enlever les manches)

Il l'a coupé en rondelles (petits coups doux sur le bras comme si on coupait)

Et il a tout mangé! (faire mine de manger le bras)

Chanter Une chanson de printemps

Nous entendons maintenant les oiseaux chanter partout. Voici en pièce jointe une petite chanson très simple, à chanter en boucle, seul ou à plusieurs, voir en canon pour les plus expérimentés.

Témoignages de parents Témoignage d'une maman qui perd parfois patience

"Seule avec mon petit garçon toute la journée car son papa continue de travailler, ma patience s'envole et j'ai beau respirer rien n'y fait ! J'ai besoin d'air !

Mon allié dans cette épreuve : le livre que j'ai emprunté à Temps d'parents juste avant le confinement: Parlez pour que les tout-petits écoutent de Joanna Faber et Julie King, une mine d'outils (qui marchent pour nous!)

Les pépites de la semaine :

- "faire un programme ! baliser les journées à l'avance pour avoir des choses à proposer, des points de repères, cela me permet d'être plus sereine."
- "un rdv téléphonique hebdomadaire avec son grand-père et sa grand-mère qui lui lisent une histoire. Mon fils s'installe sur sa petite chaise et écoute attentivement pendant 20 minutes. Une bulle d'air pour moi !"
- "on a fabriqué une cabane sur la terrasse, avec de grands tissus, accrochés avec des pinces à linge sur des chaises / une banquette / la barrière de la terrasse : occupés pour un moment!"