

# 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. **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](http://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 Sable/Semoule/riz - Pour tous

L'idéal est d'avoir par terre une petite piscine gonflable, une grande bassine ou une grande nappe. L'enfant se met pieds nus au milieu de la semoule, du sable ou du riz. Posez des contenants différents (bol inox, cuillère, petite passoire, tamis, petit pot) et laissez le transvaser.

Si vous ne pouvez pas l'installer par terre de cette manière, prenez une grande bassine et mettez la sur une petite table.

C'est une chouette activité pendant que l'on est occupée à cuisiner par exemple. Ils peuvent y passer un long moment ....

## Créer Des bonhommes en pommes de pin - A partir de 2 ans

Cette activité allie une activité d'extérieur pour récolter les matériaux, et un moment créatif pour fabriquer de petits personnages.

Avant de commencer, partez ensemble à la recherche de matériaux (brindilles, pommes de pin, morceaux d'écorce ou coques de noisettes, glands, chataignes...).

Puis, l'enfant peut assembler deux pommes de pin ensemble par une brindille, formant la tête, le corps et le cou. Il ajoute les bras et les jambes en enfonçant les brindilles dans la pomme de pin, et on peut ajouter les pieds. Il est préférable d'affûter un peu les brindilles pour que l'insertion se fasse facilement. On peut inventer toute sortes de personnages et animaux de cette façon!



## Bouger Entre ciel et terre

Dans la maison ou dans le jardin, nommer une chose, un animal, une plante... les enfants doivent mimer où se situe la chose en question en se mettant accroupi pour les choses sur la terre et en se mettant sur la pointe des pieds et les bras dans les airs pour les choses dans les airs. Par exemple : nuage, chenille, maison, oiseau, coquelicot, planète... Puis c'est parti !

**Je me sens agité.  
J'ai besoin que ça se pose.**

*Je retourne la bouteille.  
Je la pose devant moi.  
Je l'observe jusqu'à ce que  
toutes les paillettes soient  
déposées au fond.*



Voici une autre façon de retrouver le calme en soi par l'observation et la concentration. 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 agité, j'ai besoin que ça se pose. Je retourne la bouteille. Je la pose devant moi. Je l'observe jusqu'à ce que toutes les paillettes soient déposées au fond. »

1- Avec les enfants, glisser dans la bouteille vide et propre des pampilles et des paillettes. Astuce: pour insérer facilement les pampilles et les paillettes dans le goulot de la bouteille, former un entonnoir avec du papier et un trombone.

2- Remplir la bouteille d'eau et fermer fermement la bouteille en coller le bouchon pour ne pas que le liquide ne s'échappe.

3- Secouer la bouteille et laisser les paillettes tourbillonner et retomber doucement.

Matériel:

- Une bouteille
- Des pampilles
- Des paillettes
- De la colle

Une feuille de papier

- Un trombone

Se  
détendre

Faire des bulles - Pour tous

Les bulles sont si attirantes qu'il est difficile d'y résister. Dès le plus jeune âge, les enfants les regardent avec intensité, leur courent après dès qu'ils en sont capable. Et puis pouf, d'un seul coup, elles éclatent et disparaissent. La déception est de courte durée car on peut recommencer à leur donner vie. Un peu de souffle et c'est reparti ! Faire des bulles nous aide à souffler et, en soutenant notre respiration consciente et régulière, et peut permettre de désamorcer une rage naissante. Ce souffle lent apaise et ces petits ballons éphémères enchantent.

Voici un exemple de recette simple : 4 cuillères de produit vaisselle / 1 cuillère de sucre en poudre / 1 cuillère de Maïzena / 1 verre d'eau (25 cl)tc.

## 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 ;)

Bulle et bob au jardin, mp3 en pièce jointe.

## Cuisiner - Sirop de violettes de printemps

Cette recette permet d'allier : une activité d'extérieur pour récolter des violettes odorantes, et un atelier cuisine. Choisissez les violettes qui sentent très bon pour un sirop goûtu!

La saison des violettes est presque terminée, mais il est encore temps de s'en régaler. Cette petite fleur printanière au doux parfum pousse ordinairement dans les endroits ombragés, un peu à l'écart. Leur affluence, permet la cueillette et la transformation en sirop maison, sain, naturel.

Ingrédients pour l'infusion de violettes :

- 500 g de violettes

- 1,25 l d'eau

Ingrédients pour le sirop de violettes :

- 1 litre d'infusion de violettes

- 1,875 kg de sucre blanc

Préparation de l'infusion de violettes :

Mondez les violettes de leur pédoncule et leur calice, placez les dans un récipient ). Versez sur les fleurs, l'eau bouillante, fermez hermétiquement le récipient et laissez macérer 18 heures. Filtrez l'infusion à travers un linge fin et propre, puis extraire le suc des fleurs. Mélangez l'infusion et le suc des fleurs, puis laissez reposer 4 heures.

Préparation du sirop de violettes de printemps :

Décantez l'infusion de violettes puis mélangez la au sucre. A noter que la clarification de l'infusion doit être soigneuse, sinon le sirop en serait altéré. Versez la préparation dans un récipient et laissez reposer. Fermez hermétiquement (pour conserver les arômes fragiles).

Mettez à chauffer doucement au bain-marie, jusqu'à ce que le sucre fonde. Retirez du feu, en laissant fermer et laissez refroidir.

Le sirop refroidi, versez le dans des bouteilles propres et sèches, puis fermez.

Le sirop se conserve dans un endroit froid et sec, à l'abri de la lumière.

**Comptine** Une comptine : la petite fleur - pour tous

La petite fleur s'ouvre (poing fermé puis paume vers le haut)

Un papillon arrive (avec l'autre main bouger les doigts)

Il se pose (passer les doigts sur la main restée ouverte)

Et s'en va (bouger les doigts)

La petite fleur est triste

Elle se ferme (fermer la main)

Elle se fane (baisser le poing fermé)

Et tout disparaît (cacher les mains dans le dos) Qui avait très faim

**Explorer** Un jeu d'exploration - à partir de 2/3 ans

Ce jeu peut se faire en extérieur ou en intérieur.

Matériel : 1 dé avec 1 couleur sur chaque face et 4 récipients dédiés chacun à une couleur.

On lance le dès chacun à son tour et celui-celle qui l'a lancé doit trouver un objet, végétal... qui a la couleur obtenue sur le dès et le placer dans un des petits récipients.

**En  
famille**

La chenille à l'aveuglette - A partir de 3 ans

Toute la famille (ou ceux qui sont présents bien sûr) se tient à la queue leu leu, les mains sur les épaules du joueur précédent. Tous ont les yeux bandés (ou yeux fermés pour de vrai !), sauf le dernier de la file, qui est chargé de conduire la file.

Pour progresser dans la maison, ou à l'extérieur dans un jardin, les participants avec les yeux bandés doivent se synchroniser et surtout écouter les instructions de celui qui dirige. Il faut donc lui faire entièrement confiance car il est le seul à voir les obstacles.

Après un certain temps les rôles changent et un autre prend la place du meneur à l'arrière. Il faut que tous ceux qui souhaitent guider le fasse au moins une fois.

Pour les plus jeunes, ils peuvent simplement suivre les yeux fermés à la queue leu leu au début.

Variante plus difficile : La chenille peut être silencieuse. Le chef de file ne communique ses instructions qu'en pressant les épaules de la personne devant lui. Une pression à droite, et on tourne à droite. Un mouvement vers l'arrière et on s'arrête. L'information doit alors circuler jusqu'à devant de la même manière et toujours sans un mot. !