

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.

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) animées 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.

Motricité fine

Petits bâtonnets / Petits cures dents / Petites pièces - Dès 12 mois

Proposer de faire passer des petits cures dents (dont on a coupé les pointes si nécessaire) dans les trous d'une boîte à épices en plastique vide. L'enfant pourra les mettre dans les petits trous, puis les récupérer avec le grand trou ouvert. On lui montre une fois, puis c'est parti.

Faire passer des pics à brochette dans une passoire/égouttoir.

Faire passer des petites pièces de monnaie dans une tirelire.

Faire passer des bâtonnets dans un pot avec des fentes (genre pot de glace haut).

Créer

Silhouette sur le sol - A partir de 3 ans

Cette activité allie une activité d'extérieur pour récolter les matériaux, et un moment créatif pour fabriquer une silhouette décorée avec des éléments de la nature.

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

Ensuite, on détermine un emplacement où dessiner la silhouette. Choisir de préférence un terrain plat et dur pour la tracer à la craie. Si le sol est en terre, il est possible de le dessiner la silhouette avec des brindilles.

Avec la craie ou les brindilles, suivre le contour du corps d'une personne allongée, de la pointe des pieds jusqu'à la tête.

Remplir la silhouette de ces éléments. Lorsque la silhouette est remplie, vérifier que tout est bien présent : les yeux, les oreilles, la bouche...



Bouger

Le funambule - à partir de 3 ans

Tracer un trait à la craie sur le sol ou utiliser les rainures du carrelage et organiser un spectacle de cirque : le funambule marche sur le trait.

Selon l'âge de l'enfant, on peut proposer de faire cela en avant les yeux ouverts, en avant les yeux fermés, en marche arrière les yeux ouverts ou marche arrière les yeux fermés.

Un autre enfant peut servir de tuteur ou de guide par la voix.

Chanter

Une chanson - pour tous

A écouter et chanter (en pièce jointe) :

Sur la lande de Bordeaux.

Se détendre

Yoga du rire - à partir de 3 ans

- Rire dos à dos et fesses contre fesses :

Deux par deux, enfants et/ou parents se placent dos à dos et fesses contre fesses avant de rire pendant quelques secondes... ou minutes!

- Rire en domino :

Enfants et parents s'installent : une personne s'allonge au sol, une autre s'allonge en posant la tête sur le ventre de la première, une troisième s'allonge en mettant la tête sur le ventre de la deuxième, etc. Le premier commence à rire, et l'effet domino se fait tout seul !

Accueillir les émotions

Accompagner l'émotion par le son et le geste - à partir de 4/5 ans

Après la respiration, l'observation et la concentration comme outils permettant l'accueil des émotions, voici l'action.

- « Je me sens énervé, j'ai besoin d'exprimer ma tension. Je saisis un morceau de papier déjà utilisé, je le chiffonne pour en faire une boule bien serrée que je peux jeter en disant avec force : Ah! Je recommence si besoin. »

- dire avec force "1-2-3!" en tapant des mains en rythme, puis "Tchi tchi tchi" en frottant une main sur l'autre en rythme, puis "Ha Ha Ha! " en secouant les mains comme pour se débarrasser de quelque chose.

Cuisiner

Faire une pâte à quiche à pizza ou à tarte - dès 2 ans

On peut prendre un temps spécial en cuisine, suffisamment à l'avance pour ne pas être pressé.

Mettre à chaque fois la bonne quantité dans un doseur, puis laisser les enfants verser la farine dans le saladier, puis ils verse l'eau, l'huile, et malaxent à souhait.

Prendre le temps de regarder au bout d'un temps si la pâte à gonflé (pain ou pizza).

Les laisser étaler la pâte avec un rouleau bien fariné.

Ils peuvent aussi ajouter les légumes (ou autres) sur la quiche ou pizza, et battre les œufs dans le saladier.

Ecouter

Une histoire à écouter - 2/5 ans

Retrouvez l'histoire de Mizou le petit chat, mp3 en pièce jointe.

En famille

On se déguise, ou comment trier les affaires d'hiver tout en s'amusant - dès 12 mois

Et oui ! Le printemps démarre fort et il est temps de passer aux vêtements et chaussures plus légers(ères).

Rien de tel qu'un petit jeu qui combine l'utile et l'agréable.

On sort du placard les vêtements d'hiver, on les essaie (seront-ils encore de la bonne taille en novembre prochain?), on les range dans un carton si nécessaire (laisser l'enfant ranger les vêtements dans les cartons, ils adorent!).

On sort les autres vêtements/chaussures, on les essaie. On défile, c'est trop grand?

Trop petit? On se regarde dans le miroir, on met des chapeaux, des lunettes de soleil... Cela peut durer un

bon moment!

La pépite de la semaine

Danser en écoutant Radio Dragon - pour tous !

Une maman nous a confié une petite pépite du confinement :

"Les mardis dès 18h15, on mange avec mon fils de 2 ans et demi en écoutant "Salut à toi" sur Radio Dragon, et quand de la musique passe, on se lève et on danse! Trop chouette!

Merci à toute l'équipe de radio Dragon pour cette émission qui est diffusée les mardi, jeudi et samedi à partir de 18h15!