

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.

Manipuler

Bombes de graines - Dès 12 mois

Cette activité allie de la patouille pour les plus petits avec une activité de jardinage en extérieur. Les bombes de graines peuvent être déposées n'importe où, dans le jardin, dans le village, et on peut revenir voir de temps en temps si les graines germent et si une pousse en sort.

Recette

- 1/3 de terre argileuse
- 2/3 de terreau
- Eau
- Graines

Étape 1 : Versez l'argile et le terreau dans un saladier, puis ajoutez l'eau. Malaxez à la main jusqu'à obtenir une pâte consistante.

Étape 2 : Formez de petites boules à la main.

Étape 3 : Faites un puits et ajoutez une vingtaine de graines par boule, pour être sûr que la bombe prendra.

Créer

Des fleurs magiques ! - A partir de 2/3 ans (et plus tôt pour l'observation)

« Wahouuuuuu »! C'est magique! Mettez des fleurs en papiers dans l'eau, elles s'ouvriront toutes seules!

C'est aussi (et surtout!) l'occasion de sortir et d'aller se promener au bord d'un étang, d'un lac, d'une mare ou d'une flaqué d'eau...) pour tester vos fleurs dans la nature !

Matériel

- du papier
- des ciseaux
- des crayons de couleur
- un grand bol rempli d'eau



Dessiner une fleur, ou imprimer le modèle de fleur que vous trouverez en suivant le lien de ressources.
Décorer la fleur.



Découper la fleur



Replier les pétales



Poser les fleurs pliées sur l'eau, elles s'ouvrent comme par magie!

Bouger / Motricité

Coordination, équilibre et conscience du corps - à partir de 3 ans

Cette activité propose de s'amuser en développant la coordination, l'équilibre et la conscience corporelle. On commence par un échauffement en posant au sol des dessins d'empreinte de mains et de pieds (on peut les faire à la peinture avant l'activité avec les plus petits), puis on se promène en plaçant les pieds sur les empreintes de pieds et les mains sur les empreintes de mains.



Ensuite, pour les plus grands, et en famille, on peut se lancer des défis :

- Tenir seul en posant seulement 1 pied et 1 main au sol! 1 pied, 1 genou et 1 coude!

On peut aussi jouer à plusieurs, faire une seule équipe, pour un jeu coopératif, ou deux équipes de plusieurs personnes:

- Tenir à deux: 2 pieds! 1 genou, 2 pieds, 5 orteils!

Et accentuer la difficulté.. parfois, le défi est impossible. Fous rires en perspective!

Accueillir les émotions

Des balles anti-stress pour chaque émotion - à partir de 3 ans

Pour nous aider à accueillir les émotions, rien de mieux que d'apprendre à les connaître. Voici une proposition pour découvrir les émotions principales à l'aide de petites balles "personnages", qui ont le mérite aussi d'aider à se détendre !

Il suffit de remplir des ballons de baudruche avec de la farine à l'aide d'un entonnoir (ou goulot de bouteille en plastique), puis on fait un noeud, et on dessine ! On peut aussi s'amuser à ajouter des cheveux en pompons, ou autre...



Exploration des 5 sens

Voir ou observer? Le jeu de l'objet - à partir de 3 ans

Faites une sélection d'objets assez différents (plume, marron, toupie, petite voiture, crayon, figurine...). 3 objets pour les petits, jusqu'à 10 pour les plus grands. Mettez tous les objets sur un plateau. Nommez les ensemble "Sur ce plateau il y a...", puis nous observons ensemble tous les objets quelques instants. Chacun son tour, on ferme ensuite les yeux (pour de vrai!) pendant que l'un d'entre nous retire un objet et le cache dans son dos. En ouvrant les yeux, on essaie de nommer l'objet manquant : "Sur ce plateau il manque...".

Recycler

Fabriquer des éponges "Tawashi" - A partir de 2/3 ans (et plus tôt pour l'observation)

Le tawashi vient du Japon: il s'agit d'un petit grattoir réalisé avec de vieux tissus (des vieilles chaussettes par exemple!) qui peut remplacer les éponges jetables dans la cuisine, les éponges de ménage... et même servir de jouet/lit pour les figurines des enfants. Pour créer un tawashi, il faut d'abord fabriquer un métier à tisser, ensuite, quelques minutes suffisent pour en réaliser autant que l'on souhaite!

Matériel:

- 1 planche en bois
- 1 mètre ou règle
- Crayons et ciseaux
- 24 petits clous
- 1 marteau
- 2 chaussettes hors d'usage



Tracer un carré de 14cm et planter des clous tous les 2 cm



Découper les chaussettes en bandes de 2 cm de large



Enfiler 6 bandes dans un sens et les 6 autres en les faisant passer par dessus par dessous



Puis, on détache 2 extrémités et on passe la 2ème boucle dans la 1ère, puis la 3ème dans la 2ème, la 4ème dans la 3ème, etc.

Pour finir, on noue la dernière.

Cuisiner

Faire pousser des graines germées - dès 2 ans

Voici une autre activité ludique à faire avec les enfants dans la cuisine, qui regorgent souvent de graines sans qu'on en ait vraiment conscience...

- Chercher les graines dans vos placards : lentilles, pois chiches, petit épeautre, haricots rouges, sarrasin, tournesol, ...
- Les faire tremper 24h dans un bocal rempli d'eau. Rincer et laisser égoutter dans une passoire à défaut d'un germeoir. Rincer 2 fois par jour. Observer l'évolution chaque jour. Déguster une fois germées!

Ecouter

Une histoire à écouter - 2/5 ans

Retrouvez l'histoire de Bulle et Bob dans la cuisine, en suivant le lien "ressources".

Comptine

Dans mon jardin - pour tous

Dans mon jardin (la main tournée à plat vers le haut, l'autre en fait le tour)

Il y a un bassin (l'index décrit un cercle dans la paume de la main à plat)

Dans mon jardin (même geste)

Il y a une petite bête (les doigts s'agitent dans la paume de la main à plat)

Qui monte, qui monte, qui monte (les doigts montent sur le bras)

Guili guili guili ! (les doigts chatouillent le petit cou)

La pépite de la semaine

Les joies de la pluie

"Maman d'un enfant qui approche les 3 ans, et enceinte, ce n'est pas toujours facile de trouver l'énergie et la patience pour accompagner au mieux un petit garçon plein de vie et d'envies, tout en étant en télétravail (son papa travaille).

La pépite de la semaine a été toute simple, mais a bien occupé et a beaucoup fait rire : avec le retour de la pluie, sauter dans les flaques pendant toute une fin d'après-midi."