

# Temps d'Parents

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

Voici la 6ème lettre que nous vous adressons en cette période de confinement. Nous espérons que cela vous apporte quelques idées et un soutien pour vivre au mieux le confinement avec vos enfants. Cette lettre permet également de garder un lien avec vous, parents, et de vous proposer de participer à son élaboration, de témoigner sur votre vécu, afin de nous soutenir ensemble les uns et les autres. En cette période, Temps d'parents propose 3 actions aux parents d'enfants de 0 à 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. Votre contribution nous est précieuse : 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 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 un RDV avec vous.

### Une permanence téléphonique

### Un RDV régulier sur Radio Dragon

Un rendez-vous régulier sur Radio Dragon pour partager une activité, témoignage, recette de cuisine ou autre. L'idée étant que les parents qui n'ont pas envie d'allumer l'ordinateur puissent aussi bénéficier de ces ressources. Si vous rêvez de passer à la radio, c'est le moment! ;)

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](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

La "gelée de licorne" - Dès 12 mois

Voici une texture rigolote à découvrir pour patouiller sans danger puisque la gelée est comestible.

Recette:

Mettre 5gr d'agar-agar pour 1 litre d'eau froide dans une casserole.

Amener à ébullition en mélangeant bien.

Verser dans des petits récipients, vous pouvez aussi déposer des petits objets dedans et mettre au frais.

Une fois que la gelée a pris, proposez la à vos enfants, ils peuvent la découper, la malaxer, patouiller, aller récupérer les objets emprisonnés dedans etc...).

## Créer

Dessin pour des journées ensoleillées - A partir de 3 ans

Installez vous à l'extérieur avec des figurines et dessiner sur les ombres.

Pour les enfants, cette activité développe la posture, la distance socio corporelle, la prise de crayon dans différente position, et aussi le sens de l'observation ! En plus c'est une bonne occasion pour expliquer le phénomène de l'ombre et du soleil sur la terre !



## Bouger

Marcher sur les nuages ou sauter comme une grenouille - A partir de 2/3 ans

À même le sol, formez un trajet avec des coussins et proposez à l'enfant de marcher doucement « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet, sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela entraînera leur équilibre!

Pour les plus grands, le salon se transforme en un étang de grenouilles amusant. Les coussins sont

maintenant des nénuphars. Proposez à votre enfant de sauter comme une grenouille de l'un à l'autre sans toucher le sol qui est un plan d'eau dans lequel nagent des crocodiles un brin affamés...! Un autre enfant ou un parent peut jouer le rôle du croquodile!

## Explorer

Le lait magique - à partir de 3 ans

Découvrons ensemble les propriétés magiques du lait en réalisant une petite expérience qui ne nécessite rien de plus que du lait, des colorants alimentaires, un peu de liquide vaisselle et des cotons-tiges.



Verser du lait dans un récipient



Ajouter des gouttes de colorant alimentaire (ou jus de betterave, d'épinards...)



Tremper un coton tige dans du liquide vaisselle



Tremper le coton tige dans le lait et observer

Le lait est composé en majorité d'eau et de gras. Lorsque le liquide vaisselle est ajouté, il se fixe sur le gras du lait (comme lorsqu'on fait la vaisselle), permettant aux colorants de se mélanger plus facilement avec le lait. C'est à ce moment là que l'on peut voir du mouvement, comme si les couleurs fuyaient le liquide vaisselle !.

## Exploration des 5 sens

Toucher ou ressentir? Exploration tactile - pour tous

Dès 6 mois : "Les paniers à trésors"

Quoi de plus intéressant que les objets du quotidien pour découvrir différentes sensations et textures? Dans un panier, déposez une sélection de petits trésors (cuillère en bois, pelotte de laine, bol en inox, dosette à café...). Vous pouvez même faire des paniers à thème (salle de bain, cuisine...). Il n'est pas utile de mettre beaucoup d'objets, une petite dizaine suffira à éveiller la curiosité de votre enfant. L'intérêt de ce type d'activité est de lui présenter des objets avec des qualités sensorielles variées.

A partir de 2/3 ans: "Cherche et trouve"

Nommer et mettre des objets dans un petit sac en tissu (plus ou moins gros en fonction de l'âge de l'enfant). Par exemple : une figurine, une cuillère, des clés, une noix, une pomme de pin... Puis, chacun son tour, nous mettons la main dans le sac sans regarder et nous devinons quel objet nous avons pioché dans le sac avant de le sortir.

## Cuisiner

### Bâtonnets glacés de compote et glaçons sucrés - A partir de 6 mois

Dès 6 mois : Les bâtonnets glacés

Ces petits bâtonnets glacés sont top si vous pratiquez la diversification menée par l'enfant : avec leur grosse poignée, ils sont facilement empoignables par le petit enfant et la texture fondante de la compote glacée ne provoque pas de risque d'étouffement.

Préparation : verser une portion de compote maison dans un moule à glace en insérant un bâtonnet en bois (si vous n'avez pas de moule, un simple gobelet en plastique peut faire l'affaire). Placez au congélateur pour 1 heure. Démoulez les bâtonnets en les plaçant quelques secondes sous l'eau chaude.

Pour les plus grands : Les glaçons sucrés

Dans un bac à glaçons déposer des fleurs comestibles et verser dessus de l'eau avec un peu de sirop de votre choix ou une tisane froide.

Mettre au congélateur. Une fois congelés, déguster les glaçons.



## Faire confiance

### Sculptures humaines - A partir de 4/5 ans

A deux, l'un va modeler une sculpture, l'autre est l'argile à modeler. Le sculpteur peut modeler une statue exprimant un état émotionnel, un animal, végétal, objet... Et doit s'assurer que la situation et la pose soit suffisamment confortable pour que la sculpture ne s'effondre pas. L'autre se comporte comme un paquet d'argile et se laisse modeler sans faire aucun mouvement par soi-même : il fait confiance, son corps est détendu, libre. S'il y a plusieurs sculptures, on peut ensuite faire le tour de l'exposition! Puis, on change les rôles.

## En rythme !

### Le rythme frappé - A partir de 4/5 ans

Taper différents rythmes dans les mains et proposer aux enfants de reproduire le rythme effectué. Pour corser un peu les choses, on peut taper dans les mains mais aussi sur d'autres parties du corps ou claquer des doigts.

Chacun son tour, peut aussi faire deviner aux autres une chanson ou un air connu en frappant en rythme dans ses mains. Les autres joueurs doivent deviner le morceau choisi.

## Comptine

L'orage - pour tous

Un nuage (avancer un poing)

Deux nuages (avancer l'autre poing)

Se disputent! (frotter les poings)

Un éclair (avancer une main)

Deux éclairs (avancer l'autre main)

Se disputent! (frotter les mains en les tapant)

Et moi, je suis à l'abri, sous mon parapluie! (poser la main droite sur le petit doigt de la main gauche)

## Ecouter

Une histoire à écouter - 2/5 ans

Découvrez l'histoire Dans tes bras, mp3 en pièce jointe.

## La pépite de la semaine

Faire un bouquet de fleurs - pour tous !

Une maman nous confie sa pépite de la semaine:



"Nous nous promenons chaque jour. Voyant la multitude de fleurs des champs, nous en avons cueilli avec soin. Nous avons ensuite recherché les noms de ces fleurs, puis mon fils de bientôt 3 ans a passé un bon moment à composer consciencieusement un bouquet. Nous l'avons photographié, et nous avons envoyé la photo à ses mamies, qui étaient ravies!"

