

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

2ÈME NUMÉRO

16 AVRIL 2020

EDITO

« Chers parents,
L'aventure continue avec joie ! Dans ce numéro, nous abordons entre autres les émotions. C'est important d'en parler, car elles peuvent avoir des effets sur la santé tout au long de la vie »



Aïchatou CAMARA,
Directrice adjointe du CoDEPS13



ZOOM SUR... LES ÉMOTIONS

Nous sommes facilement émus par les pleurs d'un enfant, ou irrités par les cris de colère d'un autre. Ces situations nous touchent, car nous connaissons le langage des émotions depuis notre naissance ; c'était alors notre seule manière de nous exprimer. Mais si l'enfant exprime très tôt des émotions, il n'est pas capable de les comprendre, de les gérer, de les atténuer, car son cerveau n'est pas mature. Jusqu'à 5 ans, la partie primitive du cerveau, dite cerveau émotionnel, est le « responsable » des réactions de l'enfant.



Donc les enfants ne sont pas de « mini-adultes » dont il faudrait analyser les réactions comme celles d'un adulte, ni leur attribuer des comportements d'adulte.

- l'enfant de moins de 5 ans ne « fait » pas de caprices, il ne hurle pas pour manipuler. Il n'a pas la connaissance pour comprendre ce qui lui arrive ni le langage pour l'exprimer.
- il ne « teste » pas les limites, il découvre le monde, et il a besoin qu'on lui répète encore et encore ce qu'il doit faire

ALORS, QUE FAIRE FACE À UN ENFANT QUI CRIE OU PLEURE ?



1) Mettre des mots sur la réaction de l'enfant pour nommer l'émotion, ce qui a pour effet de dédramatiser la situation. L'enfant se sent compris et sera déjà apaisé ; « je vois que tu es en colère », « je crois que tu es triste », « tu pleures car tu as eu peur quand tu es tombé ». Ainsi l'enfant se sent écouté et reconnu par l'adulte.

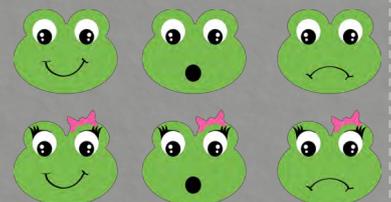
2) Évaluer l'importance de l'émotion ; « Elle est grosse comment cette colère (grosse, moyenne, petite) ? »

3) Trouver avec lui des moyens pour le reconforter

En dehors des crises, amusez-vous à identifier ensemble les différentes émotions, via les émoticônes qui les représentent, en les mimant, en les jouant comme au théâtre.

Apprenez ensemble à gérer vos émotions, en vous concentrant sur votre souffle, en prenant des postures de yoga, en vous faisant des massages, en écoutant de la musique.

Faites des câlins, c'est le meilleur anxiolytique de l'enfant (et de l'adulte !)



Dr Corinne Roehrig,
pilote du Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité, CODES 06



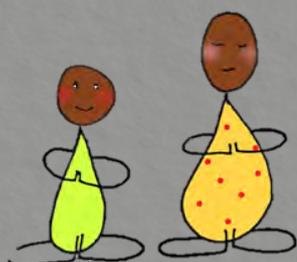
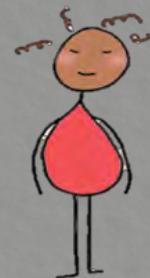
JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

L'objectif de cette activité est de proposer à l'enfant un moment où il est actif tout en étant calme.

Vous pouvez lui présenter ce moment comme un moment rien que pour lui/vous, un moment de détente, de relaxation. Par exemple : « Aujourd'hui on va bouger le plus doucement possible pour se détendre ».

Cette activité peut être pratiquée en miroir, c'est-à-dire que le parent et l'enfant sont face à face et réalisent les mêmes mouvements. Elle peut également être proposée uniquement à l'enfant, le parent aura uniquement le rôle de lecteur. Si possible, vous pouvez accompagner ce moment d'une petite musique calme.

Il ne reste plus qu'à lire le texte très doucement en faisant des petites pauses pour permettre à l'enfant de se détendre et de profiter des positions. N'hésitez pas à remplacer le 'tu' par le 'nous' si vous pratiquez avec votre enfant.



« Prends une grande inspiration et prends le temps de souffler lentement tout l'air qu'il y a dans tes poumons... Ferme tes yeux... Encore une fois tu vas prendre une grande inspiration et souffler tranquillement pour vider tes poumons... une dernière fois... Maintenant mets-toi en boule et pense que tu es une petite graine. Compte avec moi 1... 2... 3... 4... 5... 6... et comme une petite graine, tu vas pousser lentement... Tu te relèves tout doucement, tes mains sont le long de ton corps, bien solide comme une tige... et colle tes pieds dans le sol comme des racines qui vont dans la terre... dans ta tête imagine que cette petite tige fait plein de petites racines... Maintenant prends trois grandes respirations. 1... 2 ... 3... Puis, compte jusqu'à 5 et lève tes bras grands ouverts vers le ciel. Tu montes tes bras le plus haut possible, comme une fleur qui s'ouvre... Tu comptes jusqu'à 4 et tu ouvres tes doigts pour les agiter comme des pétales. Et, 1, 2, 3 tu te sens bien. Comme une jolie petite fleur tu souris car tu es le plus beau / la plus belle 😊 ».



A la fin de l'activité vous pouvez échanger avec l'enfant pour savoir s'il s'est détendu, s'il apprécie ce type d'activité, s'il souhaite en refaire, à quel moment de la journée (après manger, avant de se coucher, ...).



DÉFI EN FAMILLE : LE CHEMIN DU DODO



Par Coralie



Les enfants ont besoin de repères pour rythmer leur journée. Effectuer toujours le même rituel avant d'aller se coucher facilite grandement l'endormissement !

Chacun à son rituel bien à lui, il est important de trouver celui qui nous correspond le mieux. Certaines étapes telles que le brossage des dents, le passage aux toilettes, la mise en pyjama sont indispensables. Les autres étapes peuvent être personnelles (lire une histoire, faire des câlins, chanter une chanson, allumer la veilleuse, boire un verre d'eau, raconter ses tracas à ses poupées, ...).



Cette semaine le petit confiné vous propose le défi suivant : **créer avec votre/vos enfant(s) un chemin du dodo en suivant le modèle juste en dessous.** Pour cela vous pouvez découper des images dans des publicités et les coller, dessiner, colorier, et ajouter toutes les décorations que vous souhaitez ! Laissez libre cours à votre imagination !!



N'hésitez pas à nous envoyer une photo de votre création, à l'adresse suivante : lepetitconfine@gmail.com. Nous pourrions peut-être la publier dans notre rubrique « le coin des lecteurs » ! 😊



LE CHEMIN DU DODO

Trouve le rituel qui te permet de préparer ton corps à aller au dodo facilement pour une bonne nuit



3 H
AVANT

1 H 30
AVANT

ET DODO !





CHOUPOP



Ingrédients :

- o Un chou-fleur coupé en fleurons
- o 2 c. à soupe d'huile d'olive
- o 1 c. à café de curcuma
- o 1 c. à café de piment d'espelette ou paprika
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o Sel et poivre

Matériel :

- o 1 plaque à four
- o Du papier cuisson
- o 1 couteau

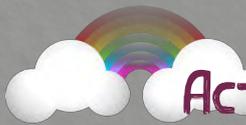


Par Coralie



1. Détailler le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros pop-corn.
2. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
3. Disposer le chou-fleur sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. L'enduire d'huile puis saupoudrer de curcuma, d'ail, de sel et de poivre.
4. Enfourner pour 25 minutes de cuisson en mélangeant régulièrement
5. Juste avant de servir, saupoudrer de piment d'Espelette ou de paprika

La semaine prochaine, on préparera le dessert ! Pour ça, vous aurez besoin de **fraises** !



ACTIVITÉ MANUELLE : LA MÉTÉO DE L'HUMEUR



Par Déborah

La météo de l'humeur, c'est une façon d'exprimer comment on se sent le matin en se levant ou lorsqu'il se passe quelque chose dans notre vie. Avez-vous déjà remarqué que la pluie ou l'orage les mettaient parfois de mauvaise humeur ? Nous allons donc utiliser des images de la météo et créer un petit tableau que vous pourrez utiliser avec votre ou vos enfants pour exprimer comment ils se sentent chaque jour. N'hésitez pas à le faire aussi !

Matériel dont vous aurez besoin :



2 feuilles blanches



1 crayon à papier



1 gomme



Des crayons de couleur



1 paire de ciseaux



1 règle



De la pâte adhésive



ETAPE 1

Sur une feuille blanche, dessinez au crayon à papier différentes images de la météo : le soleil, les nuages, la pluie, l'orage, le vent,... vous pouvez les inventer ou vous servir des coloriages de la semaine page suivante !



ETAPE 2

Lorsque les dessins sont prêts, faites les colorier par votre enfant puis découpez chaque image pour les séparer



ETAPES 3 et 4

Sur une autre feuille, dans le sens horizontal, tracez une ligne pour la séparer en deux. Préparez ensuite la partie droite de la feuille comme indiqué sur l'image ci-dessus.



ETAPE 5

Collez avec de la pâte adhésive son humeur du jour dans le cadre et toutes les autres humeurs sur la partie gauche de la feuille. Vous pouvez mettre ce petit tableau sur la porte de sa chambre ou dans une autre pièce avec ceux de la famille. N'hésitez pas à en faire un petit rituel le matin !



Par Coralie et Béatrice

LE PONT DES ÉMOTIONS

Une comptine pour exprimer ses émotions

(à chanter sur l'air du Pont d'Avignon !)

**Sur le pont des émotions,
On y danse, on y danse,
Sur le pont des émotions,
On y danse tous en rond !**



(mimer la joie)

**Les enfants sont joyeux,
Et puis encore joyeux...**



(mimer la colère)

**Les enfants sont fâchés,
Et puis encore fâchés...**



(mimer le chagrin)

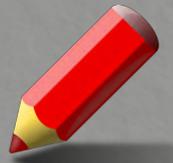
**Les enfants sont très tristes,
Et puis encore très tristes...**



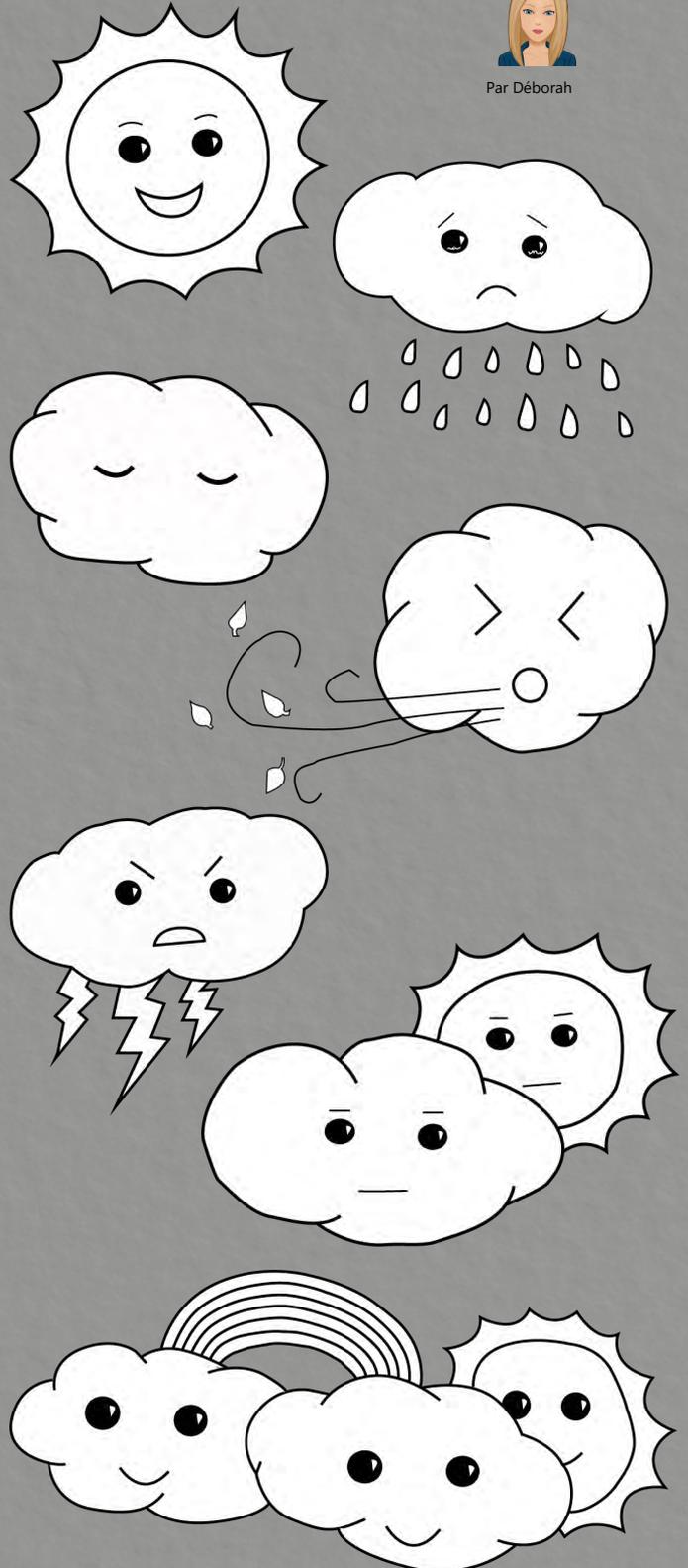
(mimer la peur)

**Les enfants ont très peur,
Et puis encore très peur...**

LE COLORIAGE DE LA SEMAINE



Par Deborah



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?
Ecrivez nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com