



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

DÉCEMBRE 2019
N°208

Sommaire

Page 1

Bienvenue

Bon anniversaire

Dates à retenir

Activités du mois

Page 2

Les photos

Gestes du mois

Informations
parents

Page 3

L'activité du mois

La salle des parents

Page 4-8

L'article du mois

Bienvenue à

Cathaleya à la Rose des Vents
Timéo à L'écume des Mers

Bon Anniversaire

Lolita, Hugo P, Gabin, Giulia qui fêtent leurs 2 ans
Léna, Ihsan et Léo qui vont souffler leur 1ère
bougie.



Dates à retenir

- Samedi 07 décembre organisation du téléthon
- Dimanche 08 décembre 2019, la ville de Gruissan organise la fête des Nadalets
- Lundi 09 décembre, spectacle de Noël à la crèche « Au pied du sapin »
- Vendredi 20 décembre, fête de Noël à la crèche
- La date des visites médicales pour les enfants concernés. Nous vous communiquerons les dates très prochainement. Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.
- Fermeture de la crèche du mardi 24 décembre 2019 soir au lundi 06 janvier 2020 matin.

LES ACTIVITÉS DU MOIS

Le mois de décembre va être consacré à Noël, avec la décoration de la crèche et également la préparation de la fête, qui se déroulera le vendredi 20 décembre à partir de 16h00 dans nos locaux.

Afin de faire un lien avec ce qui est proposé tout au long de l'année notamment avec l'atelier d'éveil musical d'Esther, le thème choisi cette année est celui des pays européens. Par conséquent, en plus des activités « traditionnelles » de Noël (chansons, lectures, activités manuelles), la crèche prendra les couleurs des pays que nous avons choisis de représenter le jour de la fête.

Venez un quart d'heure, une heure, le temps qui vous convient pour fêter Noël avec l'équipe.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

DÉCEMBRE 2019
N°208

LES PHOTOS DU MOIS

Décoration faite par les
enfants



Tout seul, comme un
grand !

Des vocations sont en
train de naître !



Gestes du mois

Les gestes du mois sont : «fatigué» et «dormir»

INFORMATIONS PARENTS

- Au mois de janvier les contrats vont être refaits. Si vous souhaitez apporter des modifications au votre, **veuillez prendre rendez-vous** auprès de Nathalie ou d'Ethel.
- **La crèche ferme du 24 décembre 2019 soir au 06 janvier 2020 matin**, veuillez donc nous faire parvenir le planning de votre enfant pour le mois de janvier avant la date de fermeture.
- Tous les mardis, six grands sortent à la halle aux sports, soit pour faire une séance de patins, soit pour faire du sport avec Cédric. Il est donc souhaitable que ce jour-là votre enfant soit bien chaussé avec **une paire de chaussures adéquate** pour ce moment sportif !
- A l'occasion du **téléthon le samedi 07 décembre 2019**, une course est organisée pour les enfants à partir de 3 ans, sur un parcours de 600 mètres et à partager avec les parents qui le souhaitent. Le rendez-vous est fixé à **10h au village**.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

DÉCEMBRE 2019
N°208

L'ACTIVITE DU MOIS *Décoration de boules de Noël*

La décoration de la maison pour Noël est un moment très agréable à partager avec votre enfant. Et quoi de plus sympathique et valorisant que de décorer soi-même les boules de Noël pour le sapin !!

Dans un premier temps, vous pouvez vous procurer des boules soit en plastiques soit en polystyrènes, que vous trouverez en magasin, ainsi que de la peinture (de préférence de la gouache), des paillettes, des gommettes... à vous de laisser libre court à votre imagination et à votre talent !



Votre enfant choisit la boule et décide de la peindre. Vous pouvez soit lui proposer un pinceau si cela est possible pour lui, ou pour lui faciliter la tâche, vous pouvez prendre une petite bassine dans laquelle vous mettez la peinture avec la boule. Votre enfant prend le récipient et fait rouler la boule dans la peinture. En plus de la créativité, vous faites travailler la coordination des mouvements.

Une fois que vous avez terminé avec la peinture, vous pouvez soit saupoudrer de paillettes ou coller des gommettes pour finir de la décorer. Une fois sèche, accrochez-la au sapin pour votre plus grande fierté et celle de votre enfant.

Pour des enfants plus petits, vous pouvez vous-même peindre la boule et faire participer votre enfant en mettant de la peinture sous son pied ou sa main, que vous poserez sur la boule afin de faire une empreinte (bien sur si cela ne l'incommoder pas, car certains enfants n'apprécient pas du tout). Vous aurez donc une boule de sapin décorée et que vous pourrez également garder en souvenir !!

Dans la salle des parents

Sur les étagères dans votre salle, nous avons laissé à votre disposition des livres empruntés à la médiathèque, sur différents thèmes : «Grandir avec la télé», «L'intelligence de votre bébé», «Je masse mon bébé». Si ces sujets vous intéressent, n'hésitez pas à y jeter un coup d'œil.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

DÉCEMBRE 2019

N°208

L'article du mois

Booster sa confiance en lui

parents.fr

PARENTS

Décembre 2018

0-6 ans

Booster sa confiance en lui

Phrases magiques
Activités simples
Petits rituels...

15 conseils
faciles à appliquer
pour des enfants
heureux
et armés pour la vie !

ALLERGIES, DIABÈTE...
Comment on gère à la cantine ?

ON PRÉVIENT LES MALADIES DE L'HIVER
en renforçant son immunité

hop, hop, hop!

Moucher bébé
C'est fastoche !

Comment lui parler du Père Noël ?

Pour une

NOS 60

122 - 583 - F - 2,90 € - RD



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Grignon

ET

COUCHES

DÉCEMBRE 2019

N°208

L'article du mois

Booster sa confiance en lui

Et si on commençait par montrer l'exemple ?



Et si on commençait par montrer l'exemple?!

Être heureux soi-même ne serait-il pas finalement le meilleur moyen d'enseigner le bonheur à nos enfants ? **Le bonheur est contagieux, entretenons-le à tous les niveaux pour nous-mêmes, notre enfant en sera le premier bénéficiaire, explique Muriel Derome, psychologue.** Double raison donc d'ajouter une louche de bonheur à notre vie.

Faisons-nous *confiance*

« Une bonne estime de soi, une confiance en la vie et en notre capacité à être parent, même s'il est normal parfois de douter – on ne sera jamais des parents parfaits, ça n'existe pas –, permet à chacun de garder son rôle: ce n'est pas à l'enfant de nous rassurer ou de prendre les choses en main », souligne Muriel Derome*, psychologue, elle, exerce en cabinet et en service de réanimation et neurologie pédiatrique à l'Hôpital de Garches. En outre, les enfants imprègnent notre

façon d'être et la reproduisent. Ainsi, ils auront de meilleures chances de se sentir bien dans leurs baskets si leur maman l'est aussi. Alors, on positive et on se fait confiance !

Préservons *notre couple*

Notre enfant n'a pas seulement besoin d'une maman et d'un papa, il veut nous voir amoureux ! Cela passe par des gestes tendres et des échanges respectueux et de qualité qui se perçoivent à travers notre façon de nous parler, de

MAXIM ZARYA/123 RF



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruisson

ET

DÉCEMBRE 2019
N°208

COUCHES

L'article du mois

Booster sa confiance en lui

nous regarder. « Nous savoir heureux en couple va l'aider à trouver sa juste place à la maison. Sentir qu'il n'a pas à être la source de toute notre préoccupation apaise l'enfant », révèle la psychologue. Car parfois « un enfant se sent obligé d'aller mal pour maintenir ses parents ensemble », remarque-t-elle. Bien sûr, ça ne l'empêche pas d'aller mal, ni les parents de se disputer à certains moments, mais leur union forme un rempart autour de lui. On essaie donc de ne pas perdre son couple de vue. Son ordonnance pour y parvenir : se consacrer 5 minutes par jour, une soirée par semaine et une semaine de vacances en tête à tête. Et même si ça les chagrine un peu, lorsque leurs parents sortent en amoureux, les tout-petits aiment nous voir nous faire beaux, sentir bon quand on les embrasse et nous voit les yeux pétiller !

Émerveillons-nous avec eux

« Les enfants sont de véritables petits professeurs de bonheur, alors imitons-les », suggère la psychologue, d'autant qu'avec eux, ce ne sont pas les occasions qui manquent : par exemple, concours de grimaces, jeux de cache-cache ou à cheval sur notre dos, faire la course, mettre de la musique et danser dans le salon, etc. « En étant pleinement dans le jeu et le rire, on se défoule (récoltant au passage les bienfaits d'une activité physique) et du coup, on fait fi de nos angoisses et autres soucis de boulot », assure-t-elle. Et notre bambin est ravi de profiter de ces petits instants précieux avec nous !

Accordons-nous du temps

Réussir à gérer travail, maison et enfants laisse peu de temps pour soi. Résultat, on est moins disponible et plus irritable. Or, comme le rappelle la spécialiste « le besoin premier d'un enfant n'est pas de vivre dans un appartement impeccable, mais d'avoir des parents détendus et disponibles ». Mieux vaut donc laisser un papier traîner ou remettre la vaisselle au lendemain et se reposer quelques instants en se concentrant sur notre respiration car le bébé est un véritable capteur d'émotions, il aime sentir notre rythme cardiaque apaisé lorsqu'on le

prend dans les bras. Quant aux plus grands, les 3-6 ans, ils reproduisent le ton que l'on emploie avec eux, d'où l'importance de ne pas trop s'emporter ou soupirer au moindre verre renversé !

Dialoguons et relativisons

On s'étonne souvent que nos enfants ne pipent mot sur leur journée, mais si on ne leur dit rien de la nôtre, pourquoi devraient-ils le faire ? Ouvrons le dialogue en leur partageant nos petites joies du quotidien ou racontons-leur ce qu'on a mangé à la cantine et ce qui nous a touché : un collègue qui nous a fait rire ou énervé, qu'on a été félicité ou rappelé à l'ordre et que ça nous a attristé. Même s'ils sont petits et n'ont pas encore vraiment conscience de ce qu'est le travail, ils comprennent qu'on rencontre des difficultés et du bonheur au travail et apprennent par procuration à relativiser. En effet, « être équilibré ce n'est pas être toujours de bonne humeur, on a le droit d'être parfois triste ou en colère, ce qui compte c'est de ne pas laisser la tonalité négative d'un moment déteindre sur l'ensemble de la journée », explique la psychologue. Un état d'esprit qui va permettre à notre bout de chou de persévérer à son tour, en se relevant lorsqu'il tombe, se dispute avec un camarade ou se fait gronder par la maîtresse.

Soyons (plus) empathiques

Une transmission essentielle selon Muriel Derome : « Savoir faire preuve d'empathie à son égard, sans tomber dans la compassion afin d'agir dans un sens bénéfique et ne pas plonger avec lui ». Exemple : si notre enfant refuse d'aller à l'école, on peut lui dire « Je comprends que tu n'en aies pas envie mais tu sais, l'école va te permettre d'apprendre plein de choses magnifiques comme faire des coloriages, savoir lire, compter ». On ne satisfait pas sa volonté, mais plutôt que de nier son émotion en lui répondant « Ne te mets pas dans cet état-là, arrête de pleurer ! », on la prend en compte pour l'aider à braver la difficulté. Et rebondir ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD



*PARENT(S)
HEUREUX =
ENFANT(S)
HEUREUX,
PRENDRE SOIN
DE SOI POUR
MIEUX PRENDRE
SOIN D'EUX
Muriel Derome
Ed. Mazarine.

« Il n'y a pas mieux que les démonstrations d'affection et les mots tendres, comme "je suis si heureuse d'être ta maman" ou "quelle joie de te retrouver" pour lui renvoyer une image positive de lui-même. » M.D.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

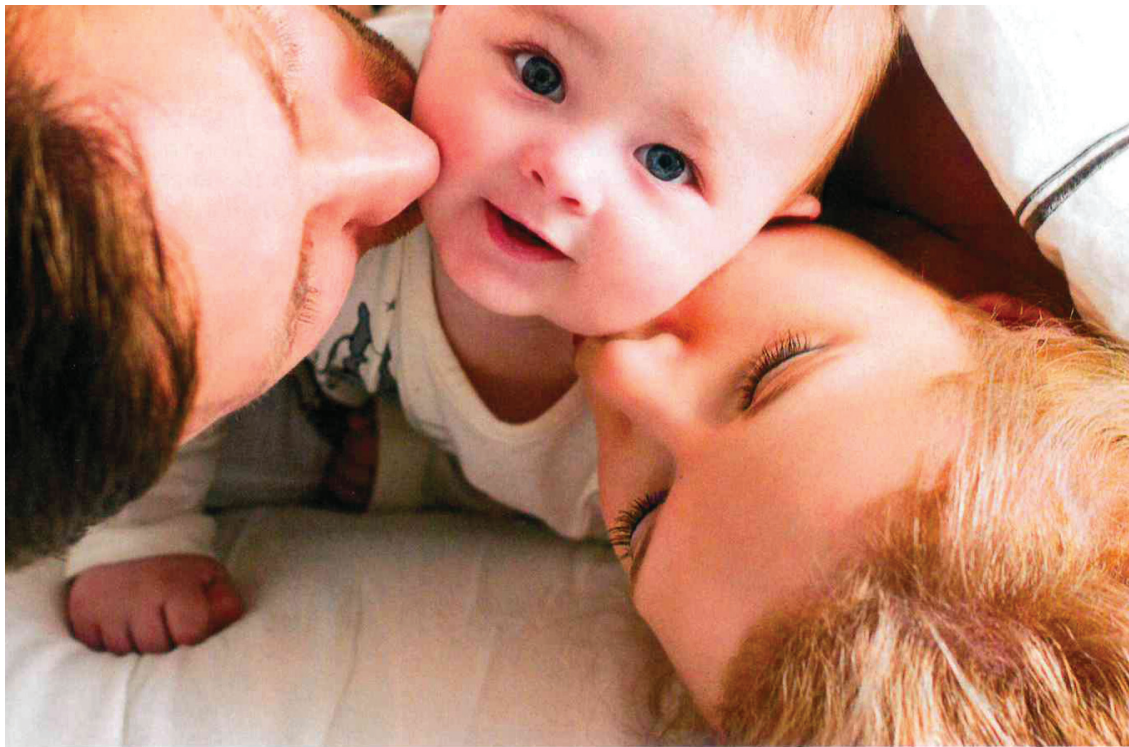
DÉCEMBRE 2019

N°208

L'article du mois

Booster sa confiance en lui

On l'aide à remplir sa hotte à bonheur



On l'aide à remplir sa "hotte à bonheur"

Leur dire qu'on les aime, qu'ils ont réussi, qu'ils sont beaux... leur donne des points, des biscuits pour les épreuves qui peuvent ensuite les attendre. **En ayant confiance en eux, en leurs capacités, en sachant qu'ils sont aimés, ils sont ... armés pour la vie !**

N'ayons pas peur de gâter nos tout-petits de paroles douces, tendres et réconfortantes. Chaque mot d'amour, chaque compliment reçu est une richesse pour l'enfant, une arme de défense précieuse face aux aléas de la vie. Tous ces jokers vont constituer sa "hotte à bonheur". Béatrice Bailly*, psychopraticienne, vous donne son mode d'emploi.

Dans certaines familles, les mots d'amour fusent naturellement. Matin, midi et soir, chacun s'abreuve de « je t'aime », de « mon chéri », « mon trésor », « ma petite perle rare », « ma cocotte en sucre »... À l'inverse, il y a des familles où l'amour se mérite, où le moindre compliment ne s'obtient qu'au prix de rudes efforts. Pudeur ? Culture familiale ? Éducation stricte ? Peur de « gâter » son enfant, de le



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

DÉCEMBRE 2019
N°208

COUCHES

L'article du mois

Booster sa confiance en lui

rendre orgueilleux? Erreur! Non, l'amour ne se mérite pas. Mots doux, tendresse et reconnaissance sont des engrais puissants et absolument nécessaires au développement du jeune enfant, au même titre que l'eau et l'air qu'il respire. Les psys le répètent: se sentir aimé est un besoin vital pour l'être humain. En répétant à nos enfants combien nous les aimons et sommes fiers d'eux, nous n'en ferons pas des petits personnages à l'ego surdimensionné: nous les armerons pour la vie.

Lui bâtir un socle affectif solide

Durant les vingt premiers mois de sa vie, le tout-petit construit son narcissisme primaire, les fondations de son estime de soi. Se savoir aimé lui procure un sentiment de sécurité affective indispensable à son équilibre. Plus ce socle est solide, mieux l'enfant est équipé pour s'épanouir. Ne censurons pas nos mots d'amour, nos encouragements, nos louanges: il n'en aura jamais trop. La certitude d'être aimable et aimé doit s'ancrer en lui, s'y inscrire à l'encre indélébile. C'est le terreau sur lequel il développera un capital de sérénité, de confiance et d'amour-propre qui l'aidera à surmonter les échecs et les frustrations, sans risquer de voir s'effriter les contours de la personnalité qu'il est en train de se forger.

Des jokers pour franchir les étapes

Dès ses débuts dans la vie, l'apprentissage d'un jeune enfant est fait d'une suite de pertes et de frustrations inévitables et nécessaires: il va d'abord devoir renoncer au lien fusionnel qui le lie à sa mère et accepter les séparations. Il va abandonner petit à petit couches, tétine et poussette, ses "privilèges" de bébé. Il va devoir affiner ses capacités psychomotrices au prix d'un apprentissage jalonné de nombreux échecs. Il va devoir se soumettre à certaines règles, certains interdits, pour sa sécurité et le respect de soi et des autres. Il va devoir accepter, justement, que l'autre existe, et respecter sa différence. Souvent, il lui faudra partager l'amour de ses parents avec un petit frère ou

une petite sœur. Enfin, il devra se résoudre à ne pas être le héros parfait et tout-puissant dont il a rêvé. Les jokers d'amour accumulés dans sa hotte l'aideront à franchir ces étapes difficiles.

Le rassurer: quoi qu'il fasse, on l'aimera toujours

«Tu me déçois beaucoup» est une parole à proscrire. Lorsqu'en grandissant, il profèrera son tout premier mensonge – de peur de perdre votre amour –, vous pourrez lui dire que «ce mensonge vous déçoit beaucoup», mais en réaffirmant clairement qu'il n'entache en rien votre amour et votre admiration pour lui. Ne le confondez pas avec son acte: il n'est pas son mensonge, il est un enfant qui a mal agi et inventé une histoire dans l'espoir de «limiter les dégâts»... La solution qu'il a trouvée n'est pas la bonne, c'est de ça qu'il vous faut discuter, mais en partant d'un postulat de base: «quoi que tu aies fait, tu es et restes mon enfant chéri et je t'aime toujours autant». C'est d'ailleurs la seule conduite à tenir si vous voulez que la prochaine fois, il ose vous dire la vérité. En effet, un enfant qui a pu remplir sa hotte d'encouragements et de commentaires positifs ne craint pas à tout instant d'être jugé: il a confiance en l'autorité bienveillante de l'adulte.

Sachez que chez un enfant de 4 ans, les notions de bien et de mal se résument souvent à «ce qui me fait du bien et ce qui me fait du mal, à moi». A ce stade égocentrique du développement, dans la cour de la maternelle, les agressions sont subites, frontales et sans détour. Mais bannissez les «tu es méchant!» et toute critique se rapportant à son être. Ce qui est à blâmer, c'est son geste, sa parole. Dites-lui «ce que tu as fait – ou dit – là, ce n'est pas bien du tout», ou mieux: «c'est mal d'agir ainsi, ça ne te ressemble pas, moi je sais que tu es gentil». En aucun cas votre critique ne doit remettre en cause l'image qu'il a de lui-même. »

Le libérer des préjugés limitants

Sous des aspects très anodins, les étiquetages en tous genres ne font que limiter, brimer, ébrécher son identité en pleine construction: «Qu'est-ce qu'il est maladroit!»... «C'est un >>>

grand timide»... «Ce n'est vraiment pas un intellectuel»... Ces sentences énoncées sans y penser ont un impact extrême, elles conditionnent l'enfant de manière profonde et durable. Elles sont à reléguer dans une hotte à malheur enterrée au loin. Préférez du factuel et du positif: «Tu n'as pas eu de chance cette fois», «On dirait que cette dame t'impressionne» et «Tu verras, en t'exerçant, bientôt tu réussiras ta grande pile de cubes!»

Bien armer son enfant pour l'accès au bonheur, c'est remplir à ras bord sa hotte de paroles d'amour, de respect et de reconnaissance, en lui disant notre joie et notre émerveillement de le voir évoluer et grandir. C'est aussi faire preuve de bienveillance envers soi-même, en évitant les jugements lapidaires comme «quel imbécile, j'ai oublié le pain!»... Nos enfants nous admirent, nous sommes leur idéal de perfection: à nous de leur montrer par l'exemple que nous ne sommes pas infaillibles, mais que nos erreurs ou nos oublis n'entament ni notre valeur, ni notre amour-propre! ●

ANNE VAN WAREBEKE