



BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

JANVIER 2019 N°198

Sommaire

Page 1

Infos aux parents

Activités du mois

Au revoir à

Bon anniversaire

Dates à retenir

Le mot des mirguettes

Page 2

La recette

Les photos

Page 3

Article du mois

Informations aux parents

• Toute l'équipe de la crèche vous souhaite une bonne et heureuse année 2018, que tout ce que vous souhaitez de plus cher se réalise et vous rende heureux.

• Merci à Sylvie du petit marché, qui nous a gentiment offert, comme elle le fait depuis plusieurs années, des pères-noël en chocolat pour les enfants de la crèche.

• Merci également aux parents qui nous ont gâtés avec tous ces délicieux chocolats.

• Les contrats vont être renouvelés dès que les informations nous auront été données par la CAF, au début du mois de janvier. Nous mettrons en place un planning sur lequel vous pourrez vous inscrire pour venir signer le nouveau contrat. Si vous souhaitez changer de type de contrat (régulier ou régulier sur planning) ou apporter des modifications, merci de nous le signifier le plus rapidement possible. L'accueil de votre enfant en crèche est financé par la Mairie et par la CAF. Cette dernière nous demande d'être au plus proche des besoins des parents et, donc d'avoir des horaires de réservations concordants aux horaires de présence. Par conséquent, pour les parents qui ont des plannings modulables ou qui souhaiteraient en changer, merci de réfléchir aux heures demandées et de les respecter.

• Pour les parents qui se sont inscrits à la formation aux premiers secours (PSC1), vous recevrez un appel de Mr BOUSCARLE Henri pour vous informer de la date et de l'organisation.

• Pour un petit rappel, voici les dates de fermeture de la crèche : le 22 février, le 22 avril, le 29 avril au 3 mai, le 08, le 30 et le 31 mai, le 10 juin, le 15 et le 30 août.

Si vous n'avez pas eu le calendrier 2018-2019 de la crèche, n'hésitez pas à nous le demander.

Au revoir à

Loucia.

Activités du mois

Après un peu de repos, les enfants vont reprendre leurs marques et vont démarrer cette nouvelle année par la confection de cartes de vœux.

Des activités autour de l'hiver seront proposées aux enfants par le biais de chansons, livres, peinture, dessins.

Dates à retenir

La date des visites médicales pour les enfants concernés : Mardi 22 et vendredi 25 janvier. Un sms vous sera envoyé sur votre mobile.

Bon Anniversaire

Lola et Marley fêtent leurs 2 ans.

Juliette fête ses 3 ans.

Myla et Raphaël souffleront leur première bougie.

Le mot des mirguettes

Les parents bénévoles de l'association des Mirguettes vous souhaitent une belle et heureuse année 2019.

Pensez à renouveler votre adhésion dont la validité s'est arrêtée à la fin du mois d'août (validité en année scolaire).

Toutes nouvelles idées sont bonnes à prendre, n'hésitez pas à nous contacter.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2019
N°198

ET COUCHES

La recette du mois La galette des rois

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 125 g de sucre semoule
- 60 g de beurre mou
- 2 œufs+ 1 jaune
- 150 g d'amandes en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- Préchauffer le four à 180°.
- Dans un saladier, mélanger les 2 œufs, le sucre, le beurre, l'amande en poudre et le sucre vanillé.
- Etaler une pâte feuilletée sur la plaque du four puis verser la préparation dessus. Ne pas l'étaler trop près des bords.
- Recouvrir de la deuxième pâte, et rabattre les bords afin de faire joindre les deux pâtes.
- Dorer la pâte avec le jaune d'œuf et enfournez pendant 20/30 minutes



LES PHOTOS DU MOIS

Le Noël des animaux à la crèche



Projection de petits films pour les petits
de la crèche et du RAM

Le spectacle de Noël



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2019
N°198

ET COUCHES

L'article du mois



Si vos enfants dorment mal ou pas suffisamment, il est à parier que votre propre sommeil écoperait. Voici quelques pistes pour vous aider à gérer ces nuits tourmentées afin de ne pas y perdre la tête.

Les bonnes habitudes de sommeil s'apprennent. Elles ne sont pas innées chez les bébés. De façon générale, les enfants aux prises avec des problèmes de sommeil ont néanmoins des parents aimants et bienveillants. Ironiquement, ces mêmes sentiments se révèlent souvent les grands coupables : les parents, par désir de préserver le bien-être de leur enfant, l'empêchent de bien dormir.

Le syndrome de rappel

L'heure du coucher est synonyme d'enfer pour bien des parents. Les demandes et les négociations semblent sans fin : encore une histoire, un petit verre d'eau, un autre pipi, un énième baiser, etc. Le parent finit par s'exaspérer et perdre patience; l'enfant, lui, à pleurer. Ces tactiques employées par l'enfant pour retarder le moment de se mettre au lit se nomment le syndrome de rappel.

Quelle réaction adopter? D'abord, il est important de comprendre que le syndrome de rappel est un signe d'intelligence, de créativité, d'imagination. Plus l'imagination d'un enfant est grande, plus il saura user de subterfuges pour monopoliser l'attention de ses parents et retarder le dodo. Un rituel clair de préparation au sommeil sera votre premier allié.

La routine du dodo

Instaurer une telle routine marquera clairement la transition entre le jour et la nuit (valable aussi pour la sieste) et sécurisera l'enfant. Plus elle prend place tôt dans la vie de l'enfant, mieux il s'y adaptera. On peut commencer dès l'âge d'un an, même si c'est entre 2 et 4 ans que le rituel prend toute son importance. Celui-ci servira à réduire la stimulation et à privilégier plutôt la détente. Ce réflexe conditionné par la répétition de mêmes gestes et activités favorisera l'endormissement.

Il convient alors d'éviter toute activité qui surexcite l'enfant (bataille, chatouillis, etc.) puisqu'au lieu d'épuiser, ces jeux stimulent. La lecture, la discussion, les chansons sont donc des choix judicieux. Bon nombre de parents installent un coin lecture dans la chambre de l'enfant, ce qui aide ce dernier d'associer cette pièce à la tranquillité et, par conséquent, au sommeil. Et comme les mots doux apaisent, que les derniers mots qu'un parent prononce soient des mots d'amour ne peut qu'amener l'enfant à faire de beaux rêves.

Les négociations qui tournent en exaspération et en pleurs ne terminent pas une journée sur une note positive! La meilleure routine du dodo est celle qui permet de se coucher le cœur léger.

Les règles de base

Toute démarche éducative que nous adoptons avec nos enfants réussit mieux si certains principes sont respectés. Pour faire du rituel du coucher un moment agréable pour tout le monde, il convient de

L'HEURE DU COUCHER

Quand l'heure du coucher devient interminable

tenir compte des éléments suivants :

- La routine du dodo étant primordiale, il est important de ne pas la bâcler. 15 à 20 minutes sont nécessaires afin d'éviter que l'enfant, conscient de l'empressement de ses parents, résiste tout de même à se mettre au lit.

- Un horaire stable est essentiel. Plus les heures du souper, jeux, bain, rituel, dodo seront les mêmes d'un jour à l'autre, plus l'enfant aura de la facilité à anticiper la suite de façon positive.

- L'horaire irrégulier des parents ne doit pas venir empiéter sur le rituel ni sur le temps de sommeil d'un enfant. Par exemple, si un des parents travaille tard un soir, il faut éviter de décaler le rituel ou de retarder la mise au lit pour attendre que celui-ci rentre à la maison. Cela stimulerait l'enfant à un moment où le retour au calme est à privilégier.

- Les enfants, peu importe leur âge, comprennent plus qu'on ne le pense ce qu'on leur dit. Parlez-lui de vos attentes quant à son sommeil.

- Le rituel doit avoir un commencement... et une fin! Excéder 30 minutes est inutile, voire nuisible. Une demi-heure suffit à trouver le calme nécessaire à l'endormissement.

- Tout enfant imaginaire ne se conformera pas d'emblée à cette nouvelle routine. Il est fort probable qu'il testera votre autorité, qu'il tentera d'étirer le moment encore. Soyez clair et cohérent, et de préférence avant que la négociation n'ait lieu. C'est la dernière histoire... On chante une dernière chanson et, après, on se dit bonne nuit. On le borde, l'embrasse, lui souhaite bonne nuit, éteint la lumière et sort. La « résistance » durera peut-être quelques jours, mais votre fermeté et votre constance le dissuaderont. Si la méthode ne donne aucune amélioration au bout de 3-4 jours, c'est qu'il faut la revoir.

- Pour bien dormir, l'enfant doit être mis au lit éveillé. En étant habitué à s'endormir seul dans sa chambre, par lui-même, lorsqu'il se réveillera la nuit, il saura se rendormir sans vous.

Un enfant qui dort mal rend la vie difficile à ses parents. Vous avez besoin vous aussi d'un bon sommeil pour être en forme, car vos piles seront vite à plat si les problèmes de sommeil de votre enfant perdurent. Gardez en tête que la grande majorité de ces problèmes peut être résolue rapidement si on intervient correctement. Votre motivation et votre constance garantiront le succès des interventions et d'une vie familiale paisible. Ainsi, ce sera bientôt qu'un vague souvenir d'un épisode difficile.

Brigitte Langevin – Collaboratrice infoSommeil.ca

Auteure, conférencière et formatrice agréée

Spécialisée dans le domaine du sommeil

Experte en éducation au sommeil

www.brigittelangevin.com

<https://www.infosommeil.ca/heure-du-coucher/>