



BIBERONS

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

OCTOBRE 2018
N°195

Sommaire

Page 1

Infos aux parents

Activités du mois

Bienvenue à

Bon anniversaire

Dates à retenir

Le mot des mirguettes

Page 2

La recette

Dans la salle des parents

Geste du mois

Les photos

Page 3

Article du mois

Informations aux parents

L'équipe a réfléchi à une nouvelle organisation par rapport aux changements de chaussures de vos enfants le matin et soir, et à l'hygiène. Par conséquent, très prochainement nous mettrons à votre disposition un panier dans lequel vous trouverez des chaussettes antidérapantes propres à mettre à l'arrivée. Et au départ, vous aurez un panier dans lequel vous pourrez mettre les chaussettes sales mises la journée. Elles seront lavées par nos soins. C'est le même fonctionnement que pour les sur-chaussures à l'entrée.

Nous vous demandons de bien noter le nom et prénom de votre enfant sur les habits, d'apporter un sac avec des vêtements de rechange également marqués au nom de votre enfant.

En ce qui concerne les dosettes de lait, merci de bien noter tous les renseignements, à savoir le nom et prénom, la date d'ouverture de la boîte ainsi que la date de péremption (ouverture+ ...semaines) et le nombre de doses. N'hésitez pas à demander des étiquettes déjà toutes faites que nous avons à votre disposition.

Quand vous amenez ou que vous venez chercher votre enfant dans la section La rose des vents (dans l'entrée à gauche), merci d'attendre que la personne de l'équipe vienne vous ouvrir afin d'éviter un accident. En effet, quand les enfants entendent la sonnette ils s'approchent de la porte et se mettent derrière. La porte s'ouvre vers l'intérieur et la visibilité n'est pas très bonne.

Activités du mois

L'automne arrive à grands pas avec ses couleurs chaudes et va envahir la crèche à travers de multiples activités manuelles, sensorielles, gustatives.

Du 8 au 14 octobre 2018, c'est la semaine du goût. A cette occasion, des activités spéciales ainsi que des menus seront proposés aux enfants afin de mettre en éveil leurs petites papilles.

Durant tout le mois d'octobre, la crèche va se transformer pour préparer la fête d'Halloween, que nous fêterons le 31 octobre 2018. Pensez à déguiser votre enfant ce jour-là.

Bienvenue à

Bastien et Raphael à La Rose des Vents

Giulia à Barberousse

Charlotte à L'Ecume des mers

Dates à retenir

- La date des visites médicales pour les enfants concernés. Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.

- La conférence de Caroline Terral sur « quelle alimentation pour des enfants joyeux et serein » le 9 octobre à 19h au palais des congrès.

- La nuit pyjama le samedi 20 octobre 2018

- Le café/thé des parents le 30 octobre 2018

- Le 31 octobre : le goûter dansant d'halloween de 16h à 18h dans la cour de l'école élémentaire

Bon Anniversaire

Léa qui souffle sa première bougie

Lukas et Emma qui fêtent leurs deux ans

Le mot des mirguettes

Le bureau doit organiser très prochainement l'assemblée générale de l'association, afin de renouveler les membres du bureau qui souhaitent passer le relais. N'hésitez pas à vous renseigner si vous souhaitez faire partie du bureau.

Nous vous communiquerons la date de l'assemblée générale dès que celle-ci sera arrêtée.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2018
N°195

ET COUCHES

La recette du mois Magret de canard aux Figues Fraîches

Ingrédients 4 personnes

- 6 figues fraîches
- 1 magret de canard
- 2 c à s de miel
- Quelques brins de romarin
- Sel et poivre du moulin



Préparation

Préchauffer le four à 210 °C (th 7)

Laver, essuyer et fendre les figues en croix jusqu'au tiers du fruit.

Entailler légèrement la peau du magret à l'aide d'un couteau.

Dans une poêle bien chaude, déposer le magret côté peau. Laisser la graisse fondre et la peau colorer pendant 2 minutes environ à feu moyen.

Une fois que la peau est bien colorée, retourner le magret et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Déposer le magret et les figues dans un plat à four. Arroser de miel, parsemer de romarin.

Saler, poivrer et enfourner pendant 7 à 10 minutes selon la cuisson souhaitée (rosée ou à point). Laisser reposer le magret sur une planche pendant 5 minutes sous une feuille de papier aluminium avant de le découper (pour que la viande reste bien moelleuse).

Trancher finement le magret. Répartir les tranches de magret et les figues dans des assiettes. Arroser de jus juste avant de servir.

Dans la salle des parents

Le classeur bleu qui circule contient les photos que nous prenons de vos enfants, n'hésitez pas à le consulter et à faire votre choix, pour les recevoir sur papier ou par mail. Le tarif est de 0.80 cts la photo. Vous pouvez également utiliser les 5 photos gratuites que vous obtenez en adhérant à l'association Les Mirguettes.

Pour ceux qui n'en ont pas, vous avez à disposition des calendriers de la crèche avec les jours de fermeture.

Geste du mois

Comme nous vous l'avons présenté dans le journal de juillet/août ainsi qu'au thé/café des parents, l'équipe souhaite mettre en place un outil de travail, la communication gestuelle associée à la parole. Afin d'acquérir quelques connaissances et de pouvoir répondre si vos enfants utilisent ce mode de communication, nous allons mettre, dans la salle des parents, deux gestes par mois.

Pour ce mois-ci, les gestes choisis sont bonjour et merci.

Un classeur sera mis à disposition avec 20 premiers signes illustrés. Vous pourrez le consulter sur place ou le prendre à la maison pendant un petit temps.

N'hésitez pas à nous solliciter si vous avez des questions, des observations ou des suggestions par rapport à ce mode de communication. Nous sommes à votre disposition.

LES PHOTOS DU MOIS



Un peu de lecture



A nous les activités
de grands



En route pour une nouvelle année !!



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2018
N°195

ET COUCHES

L'article du mois

Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen)

Une connaissance relativement récente (1970) met la science au service de l'éducation et nous permet de mieux comprendre les colères, incompréhensions, réactions agressives des enfants pour mieux y répondre, mieux éduquer, mieux accompagner l'enfant vers le futur adulte.

Catherine Gueguen est pédiatre et a publié le livre « Pour une enfance heureuse »

Je vous laisse découvrir son intervention sur les neurosciences affectives et l'éducation :

Le rôle vital des émotions dès la plus tendre enfance

Les émotions sont importantes à connaître et à reconnaître pour plusieurs raisons :

- les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles constituent une réaction biologique à un événement extérieur

Quand on est connecté à ses émotions, on sait qui on est et on peut orienter notre vie vers ce qui nous correspond profondément.

Les émotions sont des renseignements, des signaux pour nous dire : tu en es à ce point là, essaie d'aligner ta vie avec ce que tu voudrais profondément être.

Il est alors nécessaire d'accueillir toutes les émotions chez soi et chez les autres sans jugement.

- l'expression verbale des émotions est source de bien-être (à l'inverse la répression des émotions est source de stress)

Pour dire quand on est anxieux, triste, déçu ou encore en colère va apaiser une partie de notre cerveau. Cela nous déstresse littéralement de parler de toutes nos émotions (agréables et désagréables).

Ecouter les émotions des autres avec bienveillance est alors un grand cadeau à leur faire.

Le cerveau de l'enfant est immature et fragile

Jusqu'à 5/6 ans, l'enfant est traversé par de véritables tempêtes émotionnelles et ne peut vraiment pas se calmer seul. L'enfant vit ses émotions sans filtre : ce sont de grands chagrins (même pour ce qui semble une broutille à l'adulte), de grandes peurs (même pour ce qui semble anodin à l'adulte), de grandes colères (qui ressemblent à des comédies pour les adultes). Les fonctions de son cerveau qui lui permettraient d'analyser la situation et de prendre du recul afin de se calmer ne sont pas matures.

Si l'enfant est laissé seul avec ses peurs, sa frustration, ses

angoisses ou ses colères, son organisme sécrète des molécules de stress très toxiques pour son cerveau fragile. Quand on envoie un enfant se calmer seul dans sa chambre, quand on gronde un enfant parce qu'il fait un caprice, on inhibe la maturation de son cerveau.

Les recherches en neurosciences nous aident à comprendre que l'enfant ne peut rien faire face à ses tempêtes émotionnelles et qu'il est inutile de le menacer ou de le punir.

Une attitude chaleureuse, empathique et bienveillante fait mûrir le cerveau de l'enfant d'un point de vue intellectuel et affectif

Quand les adultes sont capables d'apaiser, de sécuriser, de consoler et d'accueillir les émotions de l'enfant, différentes parties du cerveau de ce dernier croissent :

- le cortex préfrontal

Plus le cortex préfrontal est développé, plus l'enfant développe sa capacité à l'empathie, à faire des choix, à aimer, à avoir un sens éthique et à gérer ses émotions.

- l'hippocampe

L'hippocampe occupe une place centrale dans l'apprentissage et la mémoire. Le fait de soutenir et d'encourager les enfants dès la plus jeune enfance dope la croissance de l'hippocampe : une éducation bienveillante peut donc favoriser les apprentissages d'un point de vue neurologique.

Quand un enfant est stressé (par des menaces, du chantage, des humiliations, des coups, de l'isolement...), il sécrète de l'adrénaline et du cortisol à des taux trop élevés. Le cortisol a un effet toxique et détruit des neurones dans le cortex préfrontal et dans l'hippocampe.

Les interactions avec les adultes modifient en profondeur la structure du cerveau de l'enfant. Un enfant laissé souvent seul en proie à une tempête émotionnelle, un enfant dont les émotions ne sont pas écoutées ou, pire, niées devient peu résistant au stress : il sera plus sensible à l'anxiété et plus enclin à l'agressivité.

L'attitude idéal des adultes avec les enfants est de :

- mettre des mots sur les émotions des enfants (tu es triste/ fâché/ déçu/ en colère/ dégoûté/ tu as eu peur...)
- comprendre l'émotion (tu es... parce que... et c'est difficile pour toi)
- apaiser l'enfant par le ton de la voix et l'attitude, par des contacts physiques



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2018
N°195

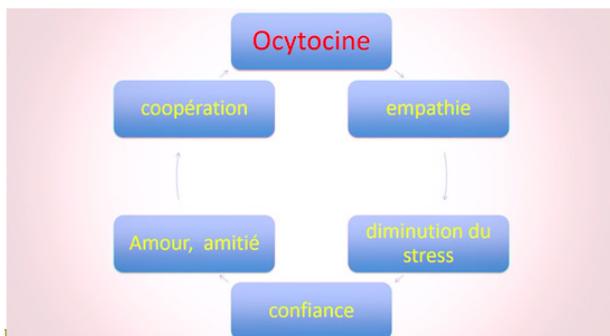
ET COUCHES

l'article du mois

Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen)

Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant quand nous nous montrons empathiques et chaleureux ?

A chaque fois qu'un être humain est dans une ambiance agréable, avec une personne empathique, chaque fois qu'un regard bienveillant est posé sur lui ou qu'il reçoit des caresses, des gestes tendres, des sourires, son organisme sécrète de l'ocytocine.



L'ocytocine est une hormone qui permet de :

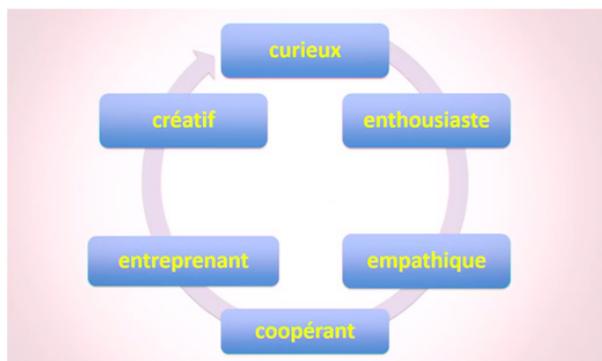
- faire preuve d'empathie envers autrui
- faire face au stress (l'ocytocine est le meilleur anxiolytique qui soit, dicit Catherine Gueguen !)
- donner confiance en soi
- aimer
- coopérer

La sécrétion d'ocytocine s'accompagne de sécrétion d'autres molécules :

- endorphines (la molécule du bien-être)
- la sérotonine (un stabilisant de l'humeur)
- la dopamine (la molécule qui donne plaisir à vivre, qui motive et qui rend créatif)

Quand on reçoit beaucoup d'ocytocine, pas besoin d'anti-dépresseur !

Etre empathique, bienveillant et chaleureux donne des êtres humains en bonne santé mentale. L'être humain est fait pour avoir des relations satisfaisantes. Il existe des cercles vertueux et ça vaut le coup d'apprendre l'empathie et la communication non violente (CNV) pour briser les cercles vicieux et les remplacer par des cercles vertueux.



Devenir bienveillant transforme soi-même et transforme la relation avec les autres. Cet effort sera d'autant plus récompensé que le plus important facteur de résilience est la rencontre de personnes bienveillantes, soutenantes, aimantes, aussi bien dans la vie familiale que sociale. Le cerveau humain étant plastique, l'avenir des enfants n'est pas tout tracé : des modifications positives dans les relations familiales quel que soit l'âge de l'enfant pourront « arroser » le cerveau de l'enfant

<http://apprendreaeducer.fr/preuves-neurosciences-education-bienveillante/>

Si vous voulez en savoir plus :

<https://www.laurencepernoud.com/enfant-3-6-ans/psychologie-lenfant/neurosciences-face-aux-mecanismes-developpement-lenfant.html>

<https://www.coolparentsmakehappykids.com/educer-nos-enfants-selon-neurosciences/>

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/education-bienveillante-etre-lecoute-des-tout-petits-et-de-leurs-emotions/les-decouvertes-sur-le-cerveau-essentielles-pour-mieux-comprendre-le-jeune-enfant>