



BIBERONS

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan



MAI 2013 - N°136 COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

Bienvenue à Anniversaires à souhaiter

Page 2

Article du mois

Informations aux parents

Le soleil est enfin revenu, pensez aux chapeaux et à la crème solaire pour vos boutchous.

Afin de permettre aux parents de se retrouver à deux le temps d'une soirée, la prochaine soirée pyjama de la crèche aura lieu le samedi 25 mai 2013.

A l'occasion de la fête des mères et des pères, les enfants et l'équipe de la crèche vous invitent à goûter avec nous le vendredi 24 mai à partir de 16h30. Une surprise vous attend.

Activités du mois

La préparation d'une petite surprise pour la fête des mamans et papas occupera nos journées de mai, agrémentées de promenades, pique-nique si le temps le permet.

Il est temps, pour les plus grands, de penser à quitter la crèche afin d'explorer un monde nouveau fait de nouvelles rencontres, découvertes et apprentissages : l'école.

Nous les accompagnerons un petit bout de chemin, par petit groupe, selon un planning établi avec la directrice de l'école maternelle, en partageant avec les institutrices et Atsem, quelques instants dans leur future classe.

Dates à retenir

Les dates des visites médicales : Merci de mettre, même sans-convocation, le carnet de santé de votre enfant dans son casier : Vendredis 17, 24 et 31 mai et mardi 21 mai.

La fête des parents vendredi 24 mai.

3ème soirée pyjama samedi 25 mai.

L'organisation de la kermesse se met tout doucement en place. Si vous vous êtes inscrits pour nous aider, vous serez informés nominativement. Si vous n'étiez pas disponible mais souhaitez toutefois participer, vous pouvez nous aider en portant des peluches ou des lots pour la kermesse. Merci

L'argent récolté l'année passée, grâce à la vente des photos, à la kermesse et au vide grenier, nous permet d'offrir un spectacle aux enfants. Le 17 juin, des clowns viendront nous rendre visite à la crèche. Nous vous en reparlerons.

Espace Mirguettes

Bienvenue

Maïssa chez les grands

Anniversaires à souhaiter

Ambre, Raphaël et Gaultier 2 ans

Eva, Elyssa et Maïssa 3 ans

Crèche de Gruissan
chemin F Dolé
tél. 04.68.49.53.33



Ingrédients (pour 2 enfants)

1 courgette

1 oignon blanc

huile d'olive

2 tranches de jambon blanc

60 g de riz spécial risotto (rond)

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Emmental ou parmesan râpé

Préparation

Couper la courgette en cubes. Émincer l'oignon finement.

Mettre à cuire les courgettes dans de l'eau bouillante

Recette du mois



Pendant ce temps faire revenir l'oignon et le riz dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

Ajouter louche par louche l'eau des courgettes au riz et remuez

Laisser cuire ainsi 20 min (riz + courgettes)

Quand les courgettes sont cuites, les ajouter au riz.

Assaisonner : sel/poivre.

Ajouter le jambon coupé en fines lamelles.

Ajouter la crème fraîche et le fromage râpé

Risotto

Jambon courgette





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruisan

ET

COUCHES

MAI 2013 - N°136

Article du mois

Vacances : Comment bien vivre la séparation d'avec les enfants ?

Isabelle Filliozat, Psychologue clinicienne et psychothérapeute, maman de deux enfants, vous donne ses conseils.

Les vacances riment parfois avec séparation quand on dépose les enfants chez leurs grands-parents ou quand les plus grands partent en colo... Comment se quitter en toute sérénité ?

1) Est-ce que la séparation d'un enfant d'avec sa mère, quelque que soit l'objet ou le temps de cette séparation, n'inscrit pas en l'enfant un sentiment d'abandon qu'il lui faudra gérer toute sa vie ?

Non. Une séparation n'implique pas obligatoirement un sentiment d'abandon. Ce n'est le cas que :

1. Lorsque le temps de séparation dépasse les possibilités de gestion de l'enfant (variable selon l'âge)
2. Lorsque la personne d'accueil nie les émotions de l'enfant, abuse de lui ou l'ignore.
3. Lorsque la séparation n'est pas préparée, ou pas accompagnée. C'est-à-dire lorsqu'elle n'est pas dite. Ce qui est vrai, c'est qu'une séparation n'est jamais anodine et doit être entourée de paroles vraies, d'affection et d'écoute.

2) Comment se préparer et préparer son enfant de 18 mois à un séjour de quinze jours chez ses grands-parents ?

Il est vrai que quinze jours à 18 mois, c'est un peu long. Pour la préparer, pourquoi ne pas commencer par un week-end chez les grands parents ? Puis trois jours. (Inutile de faire plus). Il est important que l'enfant sente la séparation... et intègre la certitude des retrouvailles. Il faut également lui dire que l'on sait que c'est très long, trop long. Que ce sera long aussi pour vous. Une bonne idée peut être de lui confectionner un calendrier comme ceux de l'avent, avec un petit cadeau, un petit dessin ou un petit mot que l'enfant découvrira chaque jour. Cela l'aidera à sentir la présence de ses parents. Il est aussi bon de lui laisser trois ou quatre tee-shirts qui seront imbibés de l'odeur de sa maman et qui pourront l'aider. Ecrivez-lui et téléphonez lui pendant votre absence. N'ayez pas peur de réveiller ses larmes. Il pleurera peut-être, mais ce sera la preuve qu'il gère l'absence. S'il n'a pas le droit de pleurer, si ses émotions ne sont pas entendues et acceptées, (informez bien les grands-parents), il risque alors de bouder au retour !

3) Que faut-il dire à un enfant de deux ans dont on va se séparer quelques jours et quand ?

Un enfant de deux ans peut se séparer quelques jours de ses parents s'il est en confiance avec la ou les personnes qui l'accueillent. Il est utile de lui en parler dès que le projet se fait. A quoi bon attendre ? Sinon, les parents y pensent, s'inquiètent éventuellement de ses réactions... Et le tout petit ne comprend pas les causes de cette inquiétude... Cela l'inquiète à son tour. Il est utile d'en reparler sérieusement environ une semaine avant (ou de la durée de la séparation, mais à deux ans une semaine de séparation est bien suffisante). Racontez à l'enfant ce qui va se passer pour lui où il dormira, où il mangera, avec qui... Quels jeux, quelles sorties sont prévues... Et racontez ce que vous ferez pendant ce temps-là. Il est dommage de dire à un enfant qu'on n'a pas le choix. On a le choix la plupart du temps. Ne mentez jamais. A moins que vous ne soyez réellement contrainte contre votre volonté de partir une semaine, dites lui que vous aimez votre travail, dites lui ce que vous allez faire, pour quoi c'est important pour vous, ce que vous appréciez chez vos collègues, dans ce voyage, dans votre fonction... Donnez-lui une bonne image du travail et du monde des adultes... A quoi sert de grandir si on a la perspective d'un monde de contrainte dans lequel on ne fait pas ce que l'on veut ?

4) Comment réagir quand un enfant boude en rentrant de ses vacances ?

Eh oui ! En faisant la tête, il signale son mécontentement. Il vous fait subir ce qu'il a subi ! Il s'est senti ignoré et vous le dit. C'est une réaction tout à fait naturelle. En revanche, il ne faut pas le laisser faire la tête trop longtemps, c'est douloureux pour lui tout autant que pour ses parents ! Il est important d'accueillir sa colère en la lui verbalisant : « Tu ne veux pas me regarder, tu es très en colère contre moi parce que je t'ai laissé... Je t'ai manqué, tu aurais voulu que je reste avec toi... Dis-moi avec des mots ce que tu as à me dire. Tu as tout à fait le droit d'être en colère « Il faut écouter sa colère sans se culpabiliser, sans se justifier... La colère est l'émotion qui permet à l'enfant de se réparer de la frustration et il vient d'être frustré de la présence de ses parents pendant une semaine !

<http://www.psychologies.com/Famille/Enfants/Epanouissement-de-l-enfant/Reponses-d-expert/Vacances-bien-vivre-la-separation-d-avec-ses-enfants>