

FamiliTARN N°1

le petit journal qui fait du lien !



Des idées, des infos, pour bien-être ensemble.

Ce temps de confinement est une situation nouvelle où vous passez des journées entières avec vos enfants à la maison. Les émotions peuvent être exacerbées et le moral parfois mis à rude épreuve. Aussi nous souhaitons vous exprimer notre soutien et vous aider à traverser cette période avec autant de sérénité et de gaieté possible.
L'ensemble des équipes PMI sont joignables au numéro vert suivant : 0800 81 00 81

Défi en famille



Dessiner sa famille sur plusieurs doigts (de pied ou de main), et prendre une photo

Famille de Philéo 2 ans et Aélia 5 mois

Du côté des marcheurs ...



La course au post it

Avant de démarrer, veillez à libérer un peu d'espace dans la pièce choisie, et venez coller des post-it sur le sol, les murs ou les meubles tant qu'ils sont à hauteur de votre enfant. Une fois les post-it installés, partez à la chasse avec votre enfant pour en décoller un maximum ! Amusez-vous bien !

La comptine du jour



Une façon rigolote d'apprendre à son enfant à se laver les mains !

"Laver ses petites mains" sur l'air de tourne tourne petit moulin
Lave, lave, petites mains,
Frotte, frotte petites menottes
Lave, lave avec du savon
Frotte, frotte et fais bien mousser
Petites mains sont bien frottées
Petites menottes ont bien moussé
Petites mains sont bien lavées
Petites menottes sont bien rincées

Du côté des non marcheurs ...



Le voyage de la balle :

Proposer sans imposer un massage à votre enfant. Pour cela, vous pouvez mettre une musique douce en fond.

Avec une balle ou un petit ballon, faire rouler doucement sur les jambes, les bras, la tête, les mains, les pieds, le dos, le ventre de votre enfant en maintenant le contact.

Vos paroles douces vont accompagner ce moment.

Observez les réactions de votre enfant, vous pouvez vous attarder sur la partie qu'il apprécie le plus et ne pas insister s'il n'aime pas.



Le livre dans tous ses états

Le Département rend disponible pendant la période de confinement, l'accès gratuit sur inscription au service des ressources numériques.

"Il vous suffit d'adresser un mail à ressourcesnumeriques@tarn.fr. En indiquant vos nom, prénom, adresse mail et ville de résidence.

La connexion à la plateforme BiblioVox permet d'accéder à une collection d'albums pour les 0-3 ans. La centaine d'ouvrages disponibles, tout comme les livres de contes et comptines, devraient faire le bonheur des petits et des grands.

La plateforme ToutApprendre propose des cours niveau CP.



La minute prévention : Ecrans et confinement



Vous l'avez sans doute remarqué, mais quand on est confiné à domicile en permanence avec ses enfants, on a souvent besoin d'une pause, d'un répit, et là, les écrans deviennent vite nos sauveurs... C'est vrai qu'ils ont l'air tranquilles nos enfants, scotchés devant la télé, ou hypnotisés par nos smartphones... et nous, parents, pouvons souffler un peu...

Oui, mais...

Rappelons-nous que les moins de 3 ans ne devraient pas avoir accès aux écrans ; il est en effet plus intéressant pour leur cerveau de développer l'imaginaire, la motricité, le langage en jouant ou parlant avec une vraie personne, plutôt que de regarder une image via un écran. Il n'y a pas de jeu "éducatif" virtuel pour les tout-petits.

Si les enfants ont l'air calme physiquement, assis dans le canapé, leur cerveau, au contraire, est en difficulté pour analyser toutes ces images qui défilent devant lui à toute allure.

Alors, en cette période exceptionnelle, faisons chacun ce que nous pouvons, sans culpabiliser davantage, et tâchons surtout de limiter le temps d'exposition aux écrans pour les tout-petits, nous reprendrons de bonnes habitudes après le confinement.

- N'oubliez pas qu'il vaut mieux regarder une télévision plutôt que le petit écran d'un smartphone, qu'on a souvent tendance à mettre trop près du visage.
- Essayer de planifier un/des temps d'écran dans la journée, pour éviter que cela n'enfasse le moment du repas, et celui du coucher. (Regarder un dessin animé ou jouer à un jeu vidéo avant d'aller au lit peut retarder l'endormissement. Cela vaut pour vous aussi, parents)
- Sachez que la colère que ne manquera sûrement pas de faire votre enfant au moment où vous allez éteindre le téléphone ou la télé est normale : c'est la réaction de son cerveau immature qui ne peut pas gérer cette frustration. (Imaginez votre réaction si on vous coupait au milieu de la dégustation d'un merveilleux gâteau au chocolat, ou d'un épisode de votre série préférée, ou bien d'un match de foot...) Cette colère ne doit pas vous empêcher d'éteindre l'écran, mais doit plutôt être accompagnée.
- Enfin, le plus important, tentez d'être avec votre enfant lorsqu'il regarde la télé (oui oui, vous allez devoir regarder des dessins animés), pour pouvoir parler avec lui de ce qui s'y passe, de ce qu'il voit, et peut ressentir. Par exemple :
"Oula, il m'a fait peur ce bonhomme vert, pas toi?" Demandez-lui ce qu'il aime dans ce jeu ou dessin animé, ce que fait le héros...
- Et bien sûr, essayez autant que possible de faire des pauses dans la journée, des moments off où vous éteignez tout (même votre téléphone...), et profitez d'un moment avec lui pour jouer, chanter, discuter...

Bien vivre ensemble



Les rituels :

Nous vous proposons des petits rituels qui permettent de faire une pause, de revenir à soi et de vous ressourcer quand vous trouvez que les relations sont un peu tendues.

Vous pouvez le faire avec vos enfants petits ou grands. Cela devient alors un moment de tranquillité partagé.

Vous pouvez les baptiser comme vous voulez : "Rituel du bonjour", "Rituel des câlins", "Rituel de la famille" etc

Voilà l'idée :

- Installez-vous confortablement (pensez à éteindre la radio, la télévision et le téléphone). Ainsi vous pourrez être disponible pour vous et

pour ce moment.

- Faire un tintement avec un instrument de musique ou bien avec un verre.
- Fermer les yeux.
- Faire trois respirations.
- Puis imaginer un instant ce qui vous ferait vraiment plaisir (contempler un paysage, retrouver vos amis ou votre famille ...) puis ressentez ce plaisir un petit moment.
- Puis faites un autre tintement avec l'instrument de musique ou le verre.
- Ouvrez les yeux.

Vous allez sentir qu'il y a un avant et un après rituel. Vous êtes apaisés, détendus et prêts à poursuivre le fil de votre journée.

