



LA BAVARDE

DES NOUVEAUX



OCTOBRE 2022



ARTICLE 2
DE LA CHARTE QUALITÉ D'ACCUEIL :
"J'AVANCE À MON PROPRE RYTHME
ET JE DÉVELOPPE TOUTES MES
FACULTÉS EN MÊME TEMPS

POURQUOI UN PETIT
NE FAIT PAS DE CAPRICE !

Merci
à Marine
& Corinne

Qu'est-ce qu'un caprice ?

Envie subite et passagère, fondée sur la fantaisie et l'humeur. C'est un désir soudain et irréfléchi. Synonyme : coup de tête, envie, extravagance, fantaisie, lubie, saute d'humeur, volte-face.

À partir de quel âge un enfant peut être capricieux ?

On situe cet âge critique aux environs des 2 ans.

Avant cet âge, un bébé pleure uniquement par besoin

Il peut avoir faim, froid ou avoir besoin d'être rassuré ou changé, par exemple. On ne parle de **caprices qu'aux alentours des 2 ans**. En effet, l'enfant doit d'abord désirer quelque chose pour être ensuite en mesure d'exprimer sa frustration. Or, avant ses 2 ans, son cerveau n'est tout simplement pas suffisamment développé pour comprendre la situation dans son ensemble.

Si le bébé pleure dès qu'on le pose dans son lit, l'explication est beaucoup plus simple : il a besoin d'être rassuré, il a faim, froid, ou a besoin d'être changé. Au début de sa vie, l'enfant n'exprime par ses cris et ses pleurs que les besoins physiques ou émotifs qu'il connaît.

À partir de 2 ans, l'enfant s'affirme et acquiert de l'autonomie. Par conséquent, il commence à exprimer ses désirs et ses envies, ce qui peut générer des conflits et des crises face aux adultes. Il teste son entourage mais aussi ses propres limites, et c'est donc souvent à cet âge qu'il vous offre ses plus grosses colères !

Pour faire la différence entre caprice et réel besoin, les adultes doivent donc écouter et comprendre la réaction de l'enfant. Pourquoi crie-t-il ou pleure-t-il ? S'il parle assez bien, posez-lui la question et aidez-le à comprendre sa réaction et ses émotions ou bien, essayez de comprendre dans quel contexte la crise a eu lieu : avait-il peur ? Était-il fatigué ? Lui a-t-on pris son jeu ? Etc.



Les caprices et les colères chez les enfants représentent un moyen d'extérioriser la frustration et l'anxiété de ne pas obtenir ce qu'ils désirent. À ce stade, ils ne parviennent pas à contrôler les émotions négatives et "explorent".



Les raisons les plus communes : Désir d'un jouet ou d'un objet qu'il aime.

La 1^{re} étape pour que l'enfant puisse mieux exprimer ses émotions (en évitant de taper le voisin), c'est qu'il prenne conscience de ce qu'il ressent. Pourquoi ? Parce que c'est en faisant ce premier pas de prise de conscience des émotions désagréables qui nous traversent que l'on va pouvoir prendre du recul et réagir moins impulsivement. Lorsque vous interdisez une action ou refusez de céder à l'une de ses demandes, expliquez-lui pourquoi. S'il est déçu ou en colère, ne vous énervez pas et montrez-lui que vous comprenez ses émotions mais que vous n'allez pas céder ! Il doit apprendre à connaître vos limites et les siennes et doit se confronter à la frustration pour l'intégrer à ses émotions. Vous pouvez le rassurer en lui expliquant que vous l'aidez à grandir en lui apprenant à surmonter ses frustrations.

Pourquoi l'enfant fait-il des caprices ?

EN RÉALITÉ, LES CAPRICES D'ENFANT N'EXISTENT QUE DANS LES YEUX DES ADULTES ! Rappelons-nous que l'enfant contrôle difficilement son émotion à cause de son cerveau immature. **Il est sûrement terrifié par sa propre colère** et a besoin de notre aide pour se calmer. À partir de 2 ans l'enfant s'affirme et acquiert de l'autonomie. Il sait exprimer ses désirs, ses envies et ses propres choix, qui ne sont pas obligatoirement ceux de l'adulte et bien sûr pas forcément adaptés à la situation : lieu, heure ; Ce qui peut générer des conflits dans sa tête et donc déclencher des crises face aux adultes. Il teste son entourage mais aussi ses propres limites : que peut-il demander à l'adulte ? jusqu'où peut-il aller dans ses demandes d'attention et d'obtenir quelque chose ? Peut-on le rassurer en contenant ses pulsions et envies ? L'adulte va-t-il être stable et sécurisant face à ses demandes d'expériences et de découvertes ? Et c'est donc souvent à cet âge qu'il vous offre ses plus grosses colères : cris, pleurs, hurlements, cillements, roulades au sol, tapage de tête, coups de pied, se jeter au sol, bleuissements des lèvres, jeter les jeux,

L'une des meilleures techniques pour calmer la situation et d'aider le bébé ou le jeune enfant à passer à autre chose, en utilisant par exemple le jeu ou la diversion. En proposant une autre activité ou en lui racontant une anecdote, le petit focalise son émotion sur un nouvel intérêt et « oublie » les raisons de sa crise.

Pour faire la différence entre caprice et réel besoin, les adultes doivent donc écouter et comprendre la réaction de l'enfant, mettre en mot les émotions du moment que l'enfant ressent et le rassurer.

Les émotions

Rôle, Fonctions et manifestations

L'enfant est conditionné à manifester ses émotions en fonction des expériences qu'on lui procure et qu'il vit. Il est influencé par des habitudes culturelles pour exprimer ses émotions (exemple : un enfant Asiatique ne montrera pas sa tristesse ; un enfant Européen a le droit de montrer qu'il est triste). Il faut tenir compte de l'importance du développement des neurones miroirs grâce aux activités entre enfants, quel que soit l'âge et l'endroit sur la planète, les expressions s'expriment de la même manière. Reproduire les actes d'un autre enfant permet de comprendre ce qui se joue dans une relation à l'autre. La réponse aux besoins de l'enfant assure un bon développement de l'estime de soi, le développement optimal dans tous les domaines et des émotions adaptées aux situations.

Les objectifs

Rappel sur le référentiel des Assistantes Maternelles (Extrait)

L'assistant maternel doit prendre conscience de l'importance d'un engagement dans la durée auprès de l'enfant et mettre tout en œuvre pour assurer et préserver effectivement la sécurité et la santé des enfants accueillis ... Avoir une réelle disponibilité de temps et d'esprit, en prêtant une attention particulière aux activités, aux pratiques ou aux contraintes personnelles ou familiales qui, durant leur temps de travail, peuvent avoir une incidence sur les conditions d'accueil des enfants... Une des premières qualités de l'assistant maternel est d'avoir la capacité à être présent personnellement, effectivement et affectivement pour prendre en charge les enfants qui lui sont confiés : capacité à être attentif et vigilant auprès des enfants ...

L'assistant maternel a une obligation de moyen en matière de santé physique et de bien être psychologique de l'enfant accueillis



Points sur les pleurs de bébé

extrait de « 1000 1^{ers} jours »

C'est autour de l'âge de 6 semaines que les bébés pleurent le plus. Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures chaque jour. Les pleurs diminuent ensuite avec le temps.

Pourquoi bébé pleure-t-il ?

Les bébés nous expriment leurs besoins avec leurs mimiques, leurs gestes, leur voix, mais aussi avec des pleurs. **Un bébé ne pleure donc pas pour nous embêter, ou par caprice, mais parce qu'il a besoin de quelque chose** : c'est une de ses façons de demander notre attention. Que l'on se rassure, la plupart du temps, les pleurs de bébé n'indiquent pas un problème de santé. Mais parfois, bébé peut aussi pleurer parce qu'il a mal quelque part. En général, on finit par reconnaître ce type de pleurs. Ils s'accompagnent d'autres signes comme un ventre tendu, un bébé qui se frotte l'oreille, de la fièvre.... Si c'est le cas, on n'hésite pas à consulter le médecin.

On entend parfois qu'il faut laisser pleurer bébé pour qu'il se calme tout seul..... C'est une idée fausse !

Quand bébé pleure, il a besoin que ses parents ou nounou répondent rapidement et calmement. On peut le prendre dans ses bras, le consoler et répondre au besoin qu'il a voulu exprimer. Grâce à cette réaction, bébé se sent aimé et en sécurité, il prend confiance en nous. Cette confiance lui crée des repères et l'aide à se construire. En plus, on se rend souvent compte que bébé est plus facile à calmer quand on réagit dès qu'il commence à pleurer.

Pour apaiser bébé, mieux vaut être d'abord soi-même tranquille et calme.

Si on se sent énervé, on prend un petit temps pour soi avant de s'occuper de bébé. Ensuite on peut chercher à comprendre pourquoi il pleure. Il peut avoir faim, sommeil, chaud, mal quelque part ou la couche pleine. À force d'observer bébé, on pourra reconnaître ses pleurs, et répondre au besoin qu'il exprime.

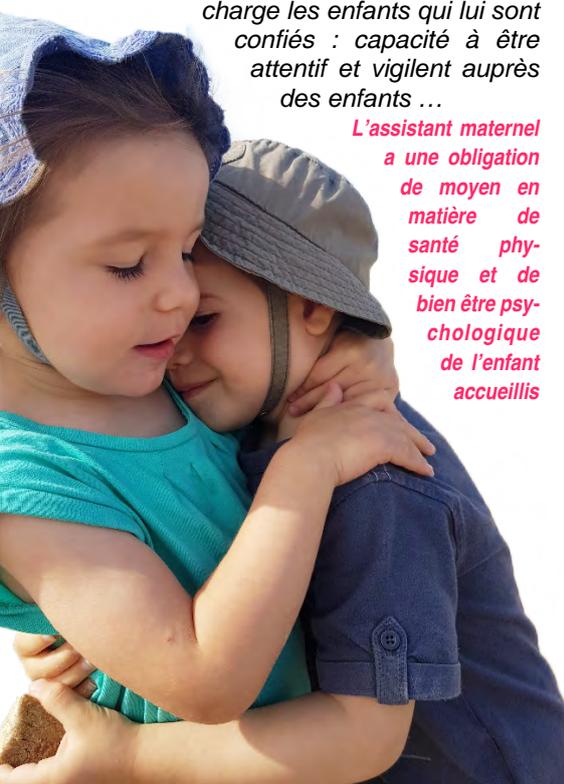
Mais la plupart du temps bébé a simplement besoin de réconfort, de tendresse et d'attention.

Le prendre tendrement contre notre poitrine, en l'entourant doucement de nos bras et de nos mains, permet souvent qu'il se sente en sécurité et commence à s'apaiser.

On peut aussi, par exemple, essayer de :

- Le bercer, lui faire un câlin.
- Rechercher un environnement calme et diminuer les sources de lumière.
- Lui parler ou chanter pour lui doucement, tendrement.
- Chanter en le tenant contre nous.
- Le masser, le caresser.
- Pour les parents, le placer en peau à peau contre nous s'il est tout petit.
- Bouger avec lui ou le promener.
- Le placer à plat ventre sur notre avant-bras, son dos contre notre ventre, sa tête dans le creux de notre coude et notre main entre ses jambes. C'est souvent une position apaisante pour le petit bébé, et qui peut le soulager en cas de mal de ventre.

Courte vidéo à voir absolument :
1000-premiers-jours : les-pleurs-de-bebe





La Rentrée de la Petite Enfance

Jean-Christophe Combe a prononcé un discours dans lequel il annonce notamment une grande concertation sur le « service universel d'accueil du jeune enfant ».

« Pendant la campagne électorale, Emmanuel Macron avait promis la création d'un service public de la petite enfance. Une promesse d'ailleurs reprise par Elisabeth Borne dans sa déclaration de politique générale devant l'Assemblée nationale. Un « chantier » d'envergure qui nécessitera d'entendre toutes les voix. Aussi, « nous organiserons durant l'automne une grande concertation sur le service universel d'accueil du jeune enfant, auprès de toutes les personnes concernées, au-delà des conseils consultatifs compétents », vient d'annoncer Jean-Christophe Combe.

Les parents y seront associés « dans le cadre d'une grande enquête publique sur leurs attentes à l'égard du futur service universel d'accueil du jeune enfant, portée par le Conseil National de la Refondation dans le cadre de son chantier « Plein emploi » ». Prendront également part à cette concertation, « les professionnels qui feront vivre ce service public nouveau, au travers du comité de filière Petite Enfance » et aussi « les représentants des collectivités locales, à commencer par les communes. » Lesquelles se verront peut-être confier la compétence de l'accueil du jeune enfant, qui pour l'heure n'est que facultative.

Pénurie de professionnels : Le ministre Jean-Christophe Combe a également abordé dans son discours la pénurie de professionnels et l'attractivité des métiers. « Le défi le plus urgent », selon lui. Il a remercié la Cnaf pour l'étude qu'elle a produite à la demande du comité de filière Petite Enfance et qui a permis de faire une cartographie précise des besoins. Il a expliqué : « C'était un préalable indispensable pour engager un dialogue informé et responsable avec les autorités

compétentes pour l'ouverture de places de formation initiale. » Et a précisé : « Sur la base de ses résultats, j'envoierai un courrier invitant officiellement mon collègue ministre de l'Éducation Pap Ndiaye et la présidente de Régions de France Carole Delga à travailler avec moi pour en tirer toutes les conséquences. »

Revalorisations salariales, CMG : confirmation des annonces faites lors la plénière de rentrée du comité de filière Petite Enfance : Concernant les revalorisations des salaires, il a rappelé : « Le Gouvernement a pris ses responsabilités en confirmant son intention d'accompagner financièrement les revalorisations qui pourront être négociées par les partenaires sociaux concernés.

Il a aussi assuré que la réforme du « CMG pour tous » était bien inscrite au PLFSS 2023 et **l'instauration d'un CMG 6-12 ans pour les familles monoparentales.**

L'arrêté du 29 juillet ne sera pas abrogé : Certaines dispositions de l'arrêté du 29 juillet 2022 avaient entraîné, cet été et à la rentrée, une vague de contestations. Il s'agit pour rappel de la possibilité d'embaucher des personnes non diplômées dans les EAJE. Interrogé sur une éventuelle abrogation de ces dispositions, le ministre a affirmé qu'il n'était pas question de revenir sur ces dispositions. « Cet arrêté sécurise aussi une dérogation au principe de l'embauche de professionnels qualifiés, dérogation qui existe depuis plus de vingt ans, en y posant des verrous et conditions supplémentaires à celui, qui est maintenu, de l'accord du service de PMI », a-t-il expliqué.

Le jeu

Jean-Christophe Combe a prononcé un discours dans lequel il annonce notamment une grande concertation sur le « service universel d'accueil du jeune enfant ».

Le jeu et le jouet sont pour l'enfant une source d'éveil et de socialisation qui favorisent son épanouissement et lui permettent de construire sa personnalité.

Il est important de bien choisir le jeu en fonction de l'âge et du développement de l'enfant car un jouet donné trop tard déçoit et un jouet donné trop tôt démotive.

Avant la marche

Tous les sens sont stimulés : la vision, l'audition, le toucher, l'odorat, le goût. L'enfant a besoin de manipuler, toucher, de succion, d'attraper et de se déplacer.

Après la marche

L'enfant s'ouvre au monde, consolide ce qu'il sait faire au niveau des mouvements et de ses actions ainsi il développe son intelligence abstraite.

Il y a différents types de jeux

- Jeux de manipulation (sable, pâte à modeler, peinture, ...)
- Jeux de traces écrites / graphisme (peinture, dessin, ...)
- Éveil musical (comptines, chansons, instruments sonores, ...)
- Activités motrices (matelas, rouleaux, blocs mousse, tunnel, cerceau, briques, ballons, vélo, toboggans, porteurs, etc, ...)
- Jeux cognitifs (emboîtement, encastrement, construction, jeux de mémoire, d'enfilages, ...)
- Le livre (imagiers, livres d'images, animées, de personnages, d'animaux, ...)
- Jeux symboliques (poupée, dînettes, accessoires, animaux, déguisements, voitures, ...)

Les jouets développent la motricité mais aussi l'intelligence, la créativité et participent à la socialisation.

Il est difficile de classer les jouets, Ils sont répertoriés en fonction du développement et de l'âge de l'enfant à titre indicatif.



Il était une fermière

Il était une fermière
Qui allait au marché
Elle portait sur sa tête
Trois pommes dans un panier
Les pommes faisaient Rouli Roula (lis)
Stop !

Crois pas en avant,
Crois pas en arrière,
Deux pas sur l côté,
Et deux pas d l'autre côté.





Développement psychomoteur

0/3 mois

Développement psychomoteur :

- Le bébé a besoin de téter pour se nourrir et de sucer pour son plaisir.
- Il aime retrouver la position fœtale contre l'adulte.
- Vers 3 mois le nourrisson tient sa tête droite.
- Les réflexes archaïques présents à la naissance disparaissent progressivement.

Développement sensoriel :

Dès les premiers jours de sa vie, le nouveau-né commence à découvrir le monde qui l'entoure, grâce à ses sens :

- La vision
- L'audition
- L'odorat
- Le goût
- Le toucher

Développement affectif et social :

Le bébé a besoin que l'adulte réponde rapidement et de façon adaptée à ses demandes pour se sentir en sécurité. Ceci lui donnera un sentiment de confiance qui lui permettra de se développer harmonieusement. Le nourrisson s'exprime avec des gazouillis, des pleurs, des mimiques et des sourires, qui viennent en réponse à la satisfaction de ses besoins. Le sourire-réponse apparaît vers 2 mois.

3/6 mois

Développement psychomoteur :

- **4 mois** : le bébé est capable de tenir sa tête dans l'alignement de son corps, Il commence à se déplacer par rotation.

- **5 mois** : le bébé peut soulever son buste en prenant appui sur les avant-bras et peut se retourner sur le côté, *Il aime faire des mouvements de pédalage avec les jambes. Les gestes et la vue lui permettent de saisir un objet avec 4 doigts, c'est la préhension globale palmaire.*

- **6 mois** : le bébé commence à se tenir assis avec appui et se retourne seul du ventre au dos, *à plat dos, il aime jouer avec ses pieds et les porter à sa bouche, Il peut tenir deux petits cubes dans ses mains si les cubes tombent il ne les cherche pas.*

Développement sensoriel :

À partir de 3 mois le bébé voit au-delà de 2,50 mètres, il voit précisément les visages, les objets et distingue les couleurs : il explore l'espace par le regard. Il découvre un peu plus son environnement grâce à ses cinq sens qui s'affinent, il a besoin de tout porter à la bouche et y prend plaisir (stade oral).

Développement affectif et social :

- Le bébé découvre les vocalises, les sourires réponses, les mimiques, puis le sourire sélectif.
- Il rit aux éclats avec les personnes de son entourage.
- Il prend conscience des sons.
- Le miroir : le bébé s'intéresse à l'image de la personne qui le porte, il sourit à l'image de l'adulte et se tourne vers lui.
- Il différencie sa mère de son père, une personne familière d'un inconnu.
- Il est « plus rythmé », ce qui favorise son intérêt pour la nouveauté.

7/8/9 mois

Développement psychomoteur :

- **7 mois** : le bébé peut rester assis sans soutien, mains en avant, il acquiert la préhension en pince entre le pouce et les autres doigts, il fait passer le jouet d'une main à l'autre. Il tend les bras et dit plusieurs syllabes.

- **8 mois** : À plat dos, il peut se soulever jusqu'à la position assise, rester sans soutien et rouler sur lui-même, il commence à ramper. Il est inquiet face à des visages étrangers c'est l'angoisse du 8^e mois, il comprend qu'il est distinct de sa mère. Il sait applaudir, faire les marionnettes et dire au revoir. Il comprend le sens du « **non** ».

- **9 mois** : le bébé se déplace à quatre pattes, se met debout en s'accrochant aux meubles ou autres, Il peut saisir les objets entre le pouce et l'index (pince fine), il comprend le sens d'ordres simples. Il associe différents types de syllabes « **papa** » « **maman** ».

Développement sensoriel :

Sa vision et son audition s'affinent, le goût se développe, le bébé peut refuser de manger, cela peut être aussi une façon de s'opposer à l'adulte.

Développement affectif et social :

Le bébé a peur des inconnus et peut réagir quand il est séparé de ses parents et en particulier de sa mère, d'où l'importance de l'objet transitionnel (doudou ou autres).



9 mois / 1 an

Développement psychomoteur :

Les progrès psychomoteurs sont importants durant cette période, le bébé prend conscience de la partie inférieure de son corps, il tient assis avec stabilité, se déplace à quatre pattes ou sur les fesses, se met debout avec appui ... puis sans. Il commence à marcher avec soutien ou tenue de la main.

Le bébé attrape les objets avec de plus en plus de précision, Il demande à tenir sa cuillère et boire tout seul au verre.

Développement du langage :

Le bébé s'adresse à ses parents en disant « papa », « maman », il associe le geste à la parole et répète de plus en plus de syllabes il dit quelques mots.

Développement affectif et social :

Le bébé montre du doigt ce qu'il l'intéresse, il comprend les interdits, les expressions du visage de l'adulte, le sens de quelques mots.

Il est capable de retrouver un objet caché et de se rassurer en le prenant. Il aime faire des mimiques, du charme, il essaie d'imiter ce qu'il observe. Ses actions sont intentionnelles, il réfléchit et reproduit ce qu'il a déjà expérimenté, Il a besoin du soutien de l'adulte pour gérer ses émotions. Il recherche le regard bienveillant.

12 / 18 mois

Développement psychomoteur :

L'enfant marche tenu d'une main, puis seul. Il monte les marches avec de

l'aide, s'accroupit en jouant, pointe l'index vers les objets. Il commence à imiter les gestes de l'adulte, sa préhension s'est affinée. Il apprécie manger et boire seul, tourne les pages d'un livre, explore les trous, découvre le contenant et le contenu.

Il découvre les crayons et la joie de leur utilisation.

Il aime jeter, pousser, renvoyer, faire une tour de deux ou trois cubes, taper dans un ballon sans tomber.

Il montre les parties de son visage et de son corps à la demande. Il participe à son déshabillage.

Développement du langage :

L'enfant dit quelques mots à 12 mois. À 18 mois, il associe deux mots et peut nommer ou montrer des images connues.

Développement affectif et social :

L'enfant aime les jeux d'échanges avec l'adulte, il reconnaît les personnes de son entourage.

Il est méfiant vis à vis des personnes inconnues. Il commence à s'intéresser aux autres enfants : ils jouent les uns à côté des autres et peuvent convoiter le même jouet.

L'enfant entre dans une phase d'opposition à l'adulte (colères, début de la période du « non ») afin de montrer qu'il est différent et unique. Ce stade est nécessaire pour permettre à l'enfant d'affirmer sa personnalité et de grandir.

18 / 24 mois

Développement psychomoteur :

L'enfant court, grimpe, monte un escalier seul, participe pleinement à son déshabillage puis à l'habillage.

Il commence à manger seul. Peu à peu son vocabulaire s'enrichit et à partir de 18 mois l'enfant peut être doucement sensibilisé à l'apprentissage de la propreté.

Développement du langage :

L'enfant comprend un ordre simple puis de plus en plus complexe, Il commence à associer deux mots pour faire une phrase.

Développement affectif et social :

Il est dans la période de l'acquisition de l'autonomie. Il reste dans la période de l'opposition et tolère mieux la séparation avec ses parents.

Il apprécie la compagnie des autres enfants et il se cherche derrière le miroir.

De 24 mois à 3 ans

Développement psychomoteur :

L'enfant saute à pied joint, il fait du tricycle, il monte et descend les escaliers. Il enlève ses chaussures et acquiert peu à peu la propreté de jour puis de nuit. Il dessine, imite un trait,

Développement du langage :

L'enfant enrichit son vocabulaire et commence à faire des phrases, Il utilise « je ».

Développement affectif et social :

Il est attentif à l'autre, il sait s'il est une fille ou un garçon et explore son corps. Il trouve du plaisir à dire « non ».

Rituels

QU'EST-CE QU'UN RITUEL ?

Un rituel est une action, un geste que nous allons instaurer autour d'un moment, d'une routine : lire une histoire avant le coucher, se laver les mains avant le repas, etc

Ces rituels sont mis en place par l'adulte pour aider l'enfant à se repérer dans le temps. Grâce à ceux-ci, l'enfant va pouvoir anticiper les événements de sa journée et donc être acteur. Ce qui favorise son autonomie et l'estime de soi !

Les rituels
leur apportent donc
un climat sécurisant dans
lequel ils peuvent explorer,
faire des expériences, s'exprimer
et rencontrer l'autre.



Routines et rituels : ce qu'ils apportent à l'enfant

Un sentiment de sécurité

l'enfant a besoin de régularité dans son quotidien pour pouvoir se repérer dans le temps et se sentir sécurisé.

C'est pourquoi il est important d'instaurer une routine bien réglée, avec des rituels précis tel que l'heure :

- des repas
- de la sieste
- du coucher
- du bain
- etc

Plus ses journées sont ritualisées et plus il se sent rassuré, sécurisé il est dans sa routine ! Bien sûr il y a des exceptions (sorties, fêtes, voyages, week-end) qui vont venir perturber la routine, pour un enfant « assez âgé pour conscientiser ses rituels », il suffit de bien lui expliquer en amont ce qui va se passer, pour lui permettre de se préparer au changement.

Le développement de son autonomie

il va pouvoir gagner en autonomie grâce aux mêmes tâches qu'il va répéter chaque jour, comme se laver les mains, brosser les dents, mettre son pyjama, ...

Ainsi, il augmentera à la fois sa confiance en soi et son autonomie, car il peut constater qu'il apprend et qu'il sait faire !

Son épanouissement, avec :

- Constance
- Flexibilité
- Implication

Ne pas hésiter à rendre cette routine ludique, par exemple fabriquer une frise avec des images correspondant aux moments forts de la journée ainsi qu'une flèche-temps.

Ritournelle de la semaine

Bonjour lundi !
Comment va mardi ?
Très bien, mercredi.
Je viens de jeudi dire à vendredi
Qu'il s'habille samedi pour danser
Jusqu'à dimanche !



MON CHAPEAU

Quand je mets mon chapeau gris,
C'est pour aller sous la pluie.
Quand je mets mon chapeau vert,
C'est que je suis en colère.
Quand je mets mon chapeau bleu,
C'est que ça va déjà mieux.
Quand je mets mon chapeau blanc,
C'est que je suis très content.

Recette à regarder

LE CHOCO-RANCH

MATÉRIEL

1 torchon
1 rouleau à pâtisserie
Papier cuisson

LE COUP DE MAIN DES GRANDS

Ramollir le beurre

LA LISTE DES COURSES



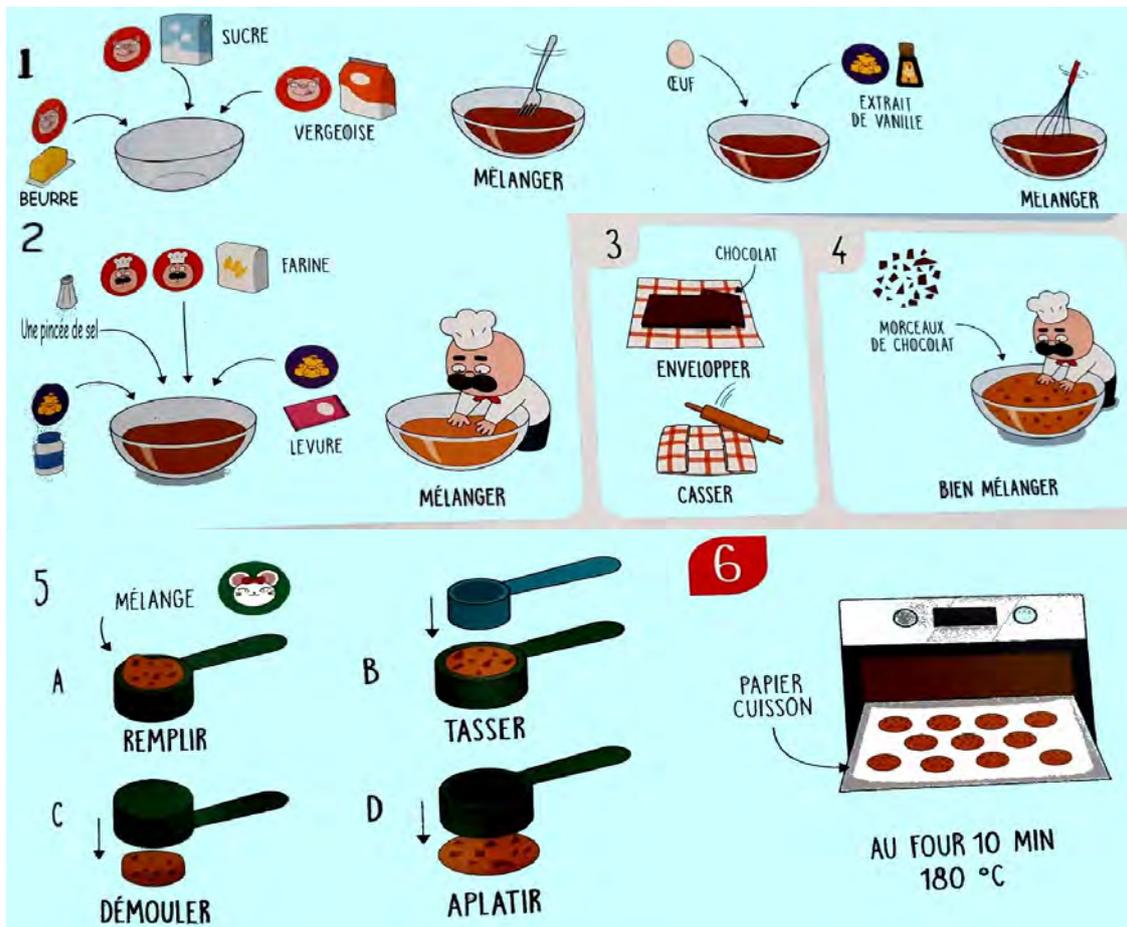
LE CHOCO-RANCH

POUR 8 POUSSINS

PRÉPARATION 30 minutes CUISSON 25 minutes REPOS 30 minutes



LES COOKIES DES ÉTATS-UNIS



« PRENDRE SOIN DU SOMMEIL DE SON ENFANT, C'EST LUI ASSURER UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX »

Le bébé dès sa naissance est très immature et le sommeil n'échappe pas à cette règle ! c'est entre sa naissance et 2 ans (âge de la marche acquise et où l'enfant devient plus autonome) que le sommeil connaît sa plus forte évolution. Vers 3 ans une grande partie de la maturation du sommeil est réalisée. Il est donc nécessaire et impératif de connaître et de respecter l'évolution du rythme veille-sommeil et de comprendre à quel point ce temps de repos est nécessaire au développement de l'enfant.

De 0 à 6 mois

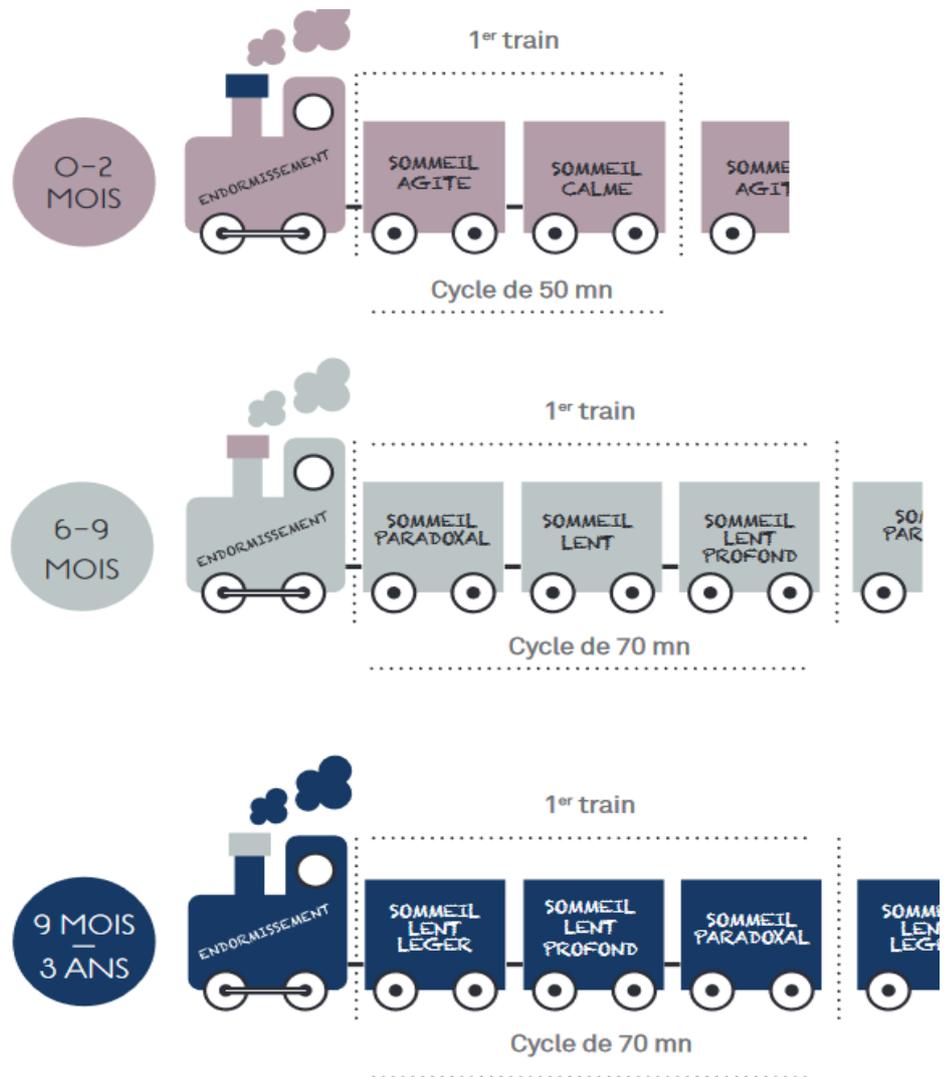
Entre la naissance et 1 mois le bébé dort beaucoup : de 16h à 18h sur les 24h de la journée.

Entre 1 et 6 mois le bébé dort un peu moins : en moyenne de 14h à 24h / jour, mais le temps de sommeil peut varier de 2h par jour d'un bébé à l'autre.

Ce temps de sommeil est nécessaire à la croissance ainsi qu'à la maturation du cerveau. **Il est donc indispensable qu'un bébé puisse dormir autant qu'il le souhaite !** A cet âge le bébé se réveille à n'importe quel moment, pleure souvent : ceci est normal et doit rassurer les parents qui à leur tour doivent rassurer leur bébé.

A partir d'un mois le bébé commence à différencier le jour et la nuit, le bébé dort moins longtemps la journée et le sommeil de la journée s'organise selon 3 périodes de siestes, vers l'âge de 6 mois : une sieste en matinée, une en début d'après-midi et la 3^e en fin d'après-midi. L'alternance luminosité / obscurité, heure régulière des biberons, les interactions avec les adultes (parents) vont l'aider à se caler progressivement sur un rythme jour/nuit.

Certains bébés ont besoin de sucer



pour les aider à s'endormir : pouce ou tétine plus qu'à choisir !

Pour que bébé se rendorme entre 2 cycles de sommeil : il doit **apprendre à s'endormir**. Les médecins du sommeil préconisent de coucher le tout-petit encore éveillé, car s'il s'endort à chaque fois dans les bras bercé contre vous, il aura également besoin d'être bercé

pour se rendormir lorsqu'il se réveillera dans la nuit.

Entre 0 et 6 mois

il est important de donner des « marqueurs » de temps au bébé : la nuit on fait obscurité dans la chambre et on s'occupe de bébé tout en douceur et en



chuchotement. La journée la pièce ou vit bébé doit être lumineuse, le tout-petit est exposé à la lumière du jour lors des promenades et sorties, les moments de change et de repas sont des temps d'interactions et de jeux différents de ceux de la nuit.

6 à 12 mois

Vers 1 an, le sommeil se stabilise autour de 13h à 14h. c'est la sieste de fin d'après-midi qui disparaît en 1^{er}.

Entre 9 mois et 1 an, on constate un passage de 3 à 2 siestes par jour. Le bébé est de plus en plus éveillé dans la journée et allonge les temps de sommeil la nuit. Cela ne veut pas dire qu'il ne se réveille plus à la fin des cycles de sommeil, mais qu'il a appris à se rendormir seul !

Aux alentours des 6 mois, bébé va pouvoir bénéficier d'un lit plus grand dans sa propre chambre. Son sommeil commence à s'organiser comme celui de l'adulte : le « sommeil agité » prend les caractéristiques du sommeil paradoxal des grands, ce type de sommeil commence plus tard et devient plus important en fin de nuit. Le sommeil calme prend l'aspect du sommeil lent, notamment le sommeil lent profond. C'est lors du sommeil profond qu'est sécrétée l'hormone de croissance. Les enregistrements de sommeil montrent que tous les bébés restent éveillés plusieurs minutes avant de se rendormir, souvent bébé joue, gazouille et parfois pleure. Souvent les parents interviennent dès le 1^{er} signe d'éveil et bébé n'a pas

le temps de se rendormir tranquillement et seul. Si les pleurs s'amplifient et que bébé se réveille pour de bon, juste un mot chuchoté peut rassurer bébé.

De 1 à 3 ans

La maturation du sommeil se poursuit et sa durée diminue pour atteindre 13h à 14h vers 18 mois et 12h à 13h vers 3 ans. La diminution du temps de sommeil se fait le jour au profit des temps d'éveil et d'activités.

La sieste du matin disparaît vers 18 mois, il ne reste que la sieste du début d'après-midi qui s'allonge en temps et va disparaître petit à petit entre 4 et 6 ans.

Le rythme jour/nuit est bien acquis, le sommeil débute par du sommeil lent. Les éveils nocturnes diminuent mais persistent au nombre de 4 à 5 par nuit, ils surviennent entre minuit et 5h du matin et passent souvent inaperçus. Les difficultés liées à cet âge sont plutôt de l'ordre d'aller au lit, ou de rester couché ! il est important de bien repérer les signes de sommeil, pour ne pas « louper le bon moment », garder un horaire régulier de coucher et faire de ce moment un temps privilégié avec l'adulte (parent ou nounou) : moment de dialogue calme, câlins, petits rituels à conserver quelques soient les lieux et les circonstances,



calendrier

OCTOBRE 2022

Retrouvez le programme sur le site de la Communauté
d'agglomération Royan Atlantique :

www.agglo-royan.fr

l.ciglar@agglo-royan.fr / 05 46 38 33 26

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
3	4 La marche des poussettes À 09h30 Parking plage du Chay	5 Yoga Au relais à 10h00	6 je cuisine orange Au relais à partir de 9h30	7 Inter relais gourmand Rdv 9h45 à Breuillet, à proximité salle des fêtes
10 je cuisine orange Au relais à partir de 9h30	11 Happy muffins Gpe 1 à 9h30 Gpe 2 à 10h15 Au relais	12	13 je cuisine orange Au relais à partir de 9h30	14 BB sportifs Au Dojo à 10h00
17 peinture propre Au relais à partir de 9h30	18 Happy muffins Gpe 1 à 9h30 Gpe 2 à 10h15 Au relais	19 peinture propre Au relais à partir de 9h30	20 peinture propre Au relais à partir de 9h30	21 peinture propre Au relais à partir de 9h30
24 Mangeoires pour l'hiver Au relais à partir de 9h30	25 Sortie au Marché de Royan Au relais à partir de 9h30	26 Mangeoires pour l'hiver Au relais à partir de 9h30	27 Mangeoires pour l'hiver Au relais à partir de 9h30	28 Mangeoires pour l'hiver Au relais à partir de 9h30

31
Farandole des fées et des elfes

Au relais à 10h

Peinture propre : pochettes et peintures jaune et rouge

Mangeoires : les grands en bois , les moyens : brique de jus de fruits découpée : découpage et collage papier

Cuisine orange : gâteau à la carotte

Inter-relais : motricité et dégustation de différentes saveurs