



Le journal des Petites Frimousses



FEVRIER 2022

*Une lecture amusante est aussi utile à la santé que
l'exercice du corps.*

Emmanuel Kant

Dans ce numéro

DOSSIERS DU MOIS

Développement de l'enfant : Vademecum de 15 mois à 6 ans
(2^{ème} partie)

Pages 2 à 4

Nouvelle convention collective applicable depuis le 01/01/2022

Pages 5 à 10

INFOS

Nouveau numéro de téléphone Pajemploi URSSAF

Page 11

Les formations

Page 11

monenfant.fr

Pages 11 à 12

DIVERS

Avez-vous le temps de respirer ?

Pages 12 à 13

Fabriquer du papier

Page 14

Bibliothèque

Page 15

Temps collectifs de février 2022

Page 15

Raconte-moi une histoire....

Page 16

Dossiers du mois



Le développement de l'enfant : de 15 mois à 6 ans : 2^{ème} partie

Le poids					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
10-12 kg Prise de poids = 300 gr par mois en moyenne	11-12 kg Prise de poids = 300gr par mois en moyenne	12-14 kg Prise de poids = 300gr par mois en moyenne	13-15 kg Prise de poids = 1800g par an en moyenne	17 kg Poids de naissance x 5	20 kg Poids de naissance x 6

La taille					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
73-78 cm	80-82 cm	83-85 cm	92-97 cm	1 mètre	1,10m à 1,20m

Le sommeil					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
13 heures Sommeil nocturne : 10 heures Sommeil diurne : 2 siestes de 1h30	12 à 13 heures Sommeil nocturne : 10 heures Sommeil diurne : 1 sieste de 1h30	12 à 13 heures Sommeil nocturne : 10 heures Sommeil diurne : 1 sieste de 1h30	12 heures Sommeil nocturne : 10 heures Sommeil diurne : 1 sieste de 1h30 à 2 heures	12 heures Sommeil nocturne : 10 heures Sommeil diurne : 1 sieste de 1h30 à 2 heures	11 à 13 heures

Le repas					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
Lait maternel et/ou lait dit de « croissance » et/ou lait entier de vache UHT. Entre 500 et 800ml par jour Volailles, viandes, poissons et œufs : 20g par jour consommés très cuits. 1/3 d'œuf dur. Poisson deux fois par semaine.	Volailles, viandes, poissons et œufs : 20gr par jour. Consommés très cuits. 1/3 d'œuf dur. 1 portion de produit laitier à chaque repas	Pour les apports lactés, lait maternel et/ou lait dit de « croissance » et/ou lait entier de vache UHT. Les quantités recommandées sont autour de 500ml, sans dépasser 800ml par jour de lait ou équivalent laitier. Volailles, viandes, poissons et œufs : 30gr par jour. Consommés très cuits. 1/3 d'œuf dur.	3 produits laitiers par jour. Pas de produits au lait cru avant 5 ans. Volailles, viandes, poissons et œufs en alternances. Au moins 5 fruits et légumes par jour. Légumineuses : au moins 2 fois par semaine. Produits céréaliers : tous les jours. Pas plus d'1/2 verre de jus de fruits par jour. Fruits à coque sans sel ajouté : une petite poignée par jour.	Introduction du fromage au lait cru et du lait cru à partir de 5 ans.	Il peut couper sa viande seul.

La dentition					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
Apparition des 4 premières molaires inférieures et supérieures = 12 dents	Apparition des 4 canines inférieures et supérieures = 16 dents	16 dents	Apparition des 2 molaires inférieures et supérieures = 20 dents	20 dents	Début de la chute des premières dents dans l'ordre de leur apparition (d'abord les 2 incisives médianes inférieures, puis les 2 incisives supérieures, puis les 2 incisives latérales supérieures ...

L'élimination					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
Il peut maîtriser le sphincter anal.	Il peut maîtriser le sphincter vésical (propreté diurne)	1 à 2 selles par jour. Il peut maîtriser le sphincter vésical (propreté diurne)	Propreté diurne et nocturne	Propreté diurne et nocturne	Propreté diurne et nocturne

Développement moteur					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
Il marche seul (au début les jambes sont écartées pour assurer son équilibre). Il monte l'escalier à 4 pattes. Il peut tirer un objet derrière lui en marchant. Il peut courir en tenant les bras en balanciers pour maintenir son équilibre. Il sait construire des tours de 3 cubes. Il boit seul au verre.	Il s'assied seul. Il monte et descend l'escalier debout tenu par la main.	Il monte et descend l'escalier seul. Il peut taper dans un ballon avec précision. Il pédale sur un tricycle. Il peut retirer ses vêtements (sans boutons ni fermetures) et ses chaussures (sans lacets).	Il saute sur un pied. Il peut réaliser des tours de 8 à 9 cubes et encastrer toutes les formes d'un jeu. Il commence à s'habiller (sauf pour les boutons et les fermetures) et à mettre ses chaussures seul (sauf les lacets). Il peut se laver le visage et les mains seul.	Il ouvre et ferme une porte. Il pédale bien (bicyclette sans petites roues). Il se verse à boire seul. Il peut se coiffer seul. Il peut s'habiller seul et faire ses lacets.	Il saute à pieds joints. Il tire la balle dans un but. Il peut se laver seul.

Langage					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
Langage global significatif : association de deux mots « papa pati... ». Gribouillis (tourbillons, spirales).	Langage global significatif : association de deux mots « papa pati... ». Gribouillis (tourbillons, spirales).	Explosion du langage : il utilise le verbe.	Création du « bonhomme têtard » (cercle avec deux points pour la tête et les yeux ainsi que deux traits pour les jambes). Il construit des phrases et aime poser des questions.	Il associe le trait horizontal et le trait vertical pour faire une croix.	

Le développement psychoaffectif					
15/18 mois	21 mois	24 mois	3 ans	4/5 ans	6 ans
<p>Début du stade du « non » (jusqu'à 20 mois). Devant un miroir, il se reconnaît, ce qui lui procure de la joie. Il est à l'origine de jeux en faisant des mouvements. Début de jeu symbolique : mise en place d'images mentales qui permettent d'évoquer un objet absent.</p>	<p>Il peut nommer et désigner les différentes parties de son corps. Début de prise de conscience de la différence sexuelle.</p>	<p>Début de prise de conscience de la différence sexuelle.</p>	<p>Il prend conscience de son propre corps. De 3 ans à 5 ans, stade phallique décrit par Freud. L'enfant porte un intérêt à son sexe, élabore des théories sur la fécondation, la naissance... et s'identifie sexuellement (complexe d'Œdipe).</p>	<p>Complexe d'Œdipe décrit par Freud. L'enfant est attiré par le parent de sexe opposé : il recherche le contact, voudrait se marier avec lui... Il perçoit le parent de même sexe comme un rival pour lui.</p>	<p>Age de raison : ouverture au monde extérieur et à la vie collective.</p>

Nouvelle convention collective



La nouvelle convention collective résulte de la fusion des deux conventions collectives du secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile.

Elle s'articule autour de 4 éléments :

- Le socle commun applicable à l'ensemble des salariés.
- Le socle spécifique assistants maternels.
- Le socle spécifique salariés du particulier employeur (gardes à domicile)
- Les annexes

Faut-il rédiger un avenant au contrat de travail ?

Il ne sera pas obligatoire de faire un avenant au contrat car la convention collective s'impose à l'employeur.



Cependant, l'avenant sera nécessaire dans de nombreux cas à la suite des évolutions de la convention collective (ex : suppression du paiement des congés payés par 1/12^{ème}).

Dans quel cas ne pas verser l'indemnité forfaitaire compensatrice relative à la rupture de l'engagement réciproque ?

Selon l'article 93 de la convention collective, cette indemnité n'est pas due, sur présentation d'un justificatif, dès lors que les événements suivants surviennent entre la date de l'engagement réciproque et la date d'effet de l'embauche :

- Le décès de l'enfant du particulier employeur ;
- Le retrait, la suspension ou le non-renouvellement de l'agrément dont est titulaire l'assistant maternel.

Quelle est la durée de la période d'essai ?

Selon l'article 95-1 de la convention collective, la période d'essai n'est pas obligatoire.

Lorsque celle-ci est prévue au contrat de travail, sa durée maximale est de :

- Si 1,2,3 jours de travail par semaine = maximum 3 mois
- Si 4 jours ou plus = maximum 2 mois.

Par exception, si le particulier employeur et l'assistant maternel sont liés par un contrat de travail en cours pour l'accueil d'un enfant, au titre duquel une période d'essai était prévue et a été concluante, la durée maximale de la période d'essai du nouveau contrat conclu pour l'accueil d'un autre enfant de la même famille est de **trente (30) jours calendaires**, pour s'aligner sur la durée maximale de la période d'adaptation.

Exemple : Paul est gardé par son assistante maternelle depuis 2 ans, Sa sœur, Julie sera gardée par la même assistante maternelle à compter du mois prochain. La période d'essai de Paul étant déjà effectuée et concluante, celle de Julie sera alors de 1 mois maximum.

Comment calculer le salaire mensualisé ?

Les termes « année complète » et « année incomplète » disparaissent.

On parle désormais d'accueil de l'enfant sur 52 semaines ou d'accueil de l'enfant sur 46 semaines ou moins par période de douze mois consécutifs (articles 109-1 et 109-2 de la convention collective).

Accueil sur 52 semaines

Nombre d'heures de travail par semaine x 52 semaines /12 mois = nombre d'heures de travail par mois x salaire horaire brut

Accueil sur 46 semaines ou moins

Nombre d'heures de travail par semaine x nombre de semaines programmées /12 mois = nombre d'heures de travail par mois x salaire horaire brut



Il est important de rappeler que le salaire doit être déclaré et versé en NET.

Quelles sont les modalités de paiement de l'indemnité de congés payés ?

Selon l'article 102-1-2-2 de la convention collective, l'indemnité de congés payés est versée à l'issue de chaque période de référence :

- Soit en une (1) seule fois au mois de juin
- Soit lors de la prise principale des congés payés
- Soit au fur et à mesure de la prise des congés payés

Les modalités de son versement sont précisées dans le contrat de travail.



Le paiement des congés payés par 1/12^{ème} est supprimé. Toute autre modalité d'indemnisation des congés payés est proscrite.

L'employeur doit ainsi effectuer une régularisation des congés de son salarié au 31/12/2021 et établir un avenant au contrat de travail afin de déterminer le mode de paiement parmi les solutions précédemment citées.

Ainsi pour effectuer la régularisation, lors du changement au 1^{er} janvier 2022, l'employeur doit payer le 12^{ème} de décembre 2021 ainsi que les douzièmes de janvier 2022 à mai 2022 soit 5 douzièmes (l'employeur doit donc solder les congés acquis au cours de la période de référence du 01/06/2020 au 31/05/2021).

Ensuite, l'employeur devra payer la mensualisation de son assistante maternelle hors congés payés jusqu'à fin mai 2022.

L'employeur n'indemniserait plus de congés avant le 1^{er} juin 2022

Combien de jours d'absence pour maladie de l'enfant, le parent employeur peut-il déduire ?

Selon l'article 111 de la convention collective, le particulier employeur ne pouvant pas confier l'enfant malade avertit l'assistante maternelle dès que possible, **par tout moyen**. Il transmet également le justificatif à l'assistante maternelle, **au plus tard au retour de l'enfant**.

En cas d'absence justifiée dans les conditions prévues ci-dessus, l'assistante maternelle n'est pas rémunérée **dans la limite de 5 jours par an** (consécutifs ou non) **contre 10 jours auparavant**.

Au-delà de cette limite, le parent doit procéder au paiement du salaire.

Pour une maladie qui dure 14 jours consécutifs, ou en cas d'hospitalisation, l'assistante maternelle n'est pas rémunérée. Au-delà de 14 jours calendaires consécutifs, la parent doit reprendre le paiement du salaire ou rompre le contrat de travail.



Ces limites sont appréciées par période de 12 mois glissants à compter de la date d'effet de l'embauche ou de sa date anniversaire.

Comment déduire les absences non rémunérées de l'enfant ou du salarié ?

Ces modalités s'appliquent dans les cas suivants :

- Période d'adaptation / début de contrat de travail en cours de mois
- Maladie de l'enfant avec justificatif
- Maladie du salarié avec justificatif
- Congés non rémunérés
- Fin de contrat en cours de mois.

Dans le cas d'un salaire mensualisé sur 52 semaines

Le calcul s'effectue à partir des **heures d'absence** :

Salaire mensualisé x nombre d'heures non travaillées dans le mois, donnant lieu à déduction de salaire / nombre d'heures qui auraient été réellement travaillées dans le mois considéré, si le salarié n'avait pas été absent.

Le résultat obtenu doit être déduit du salaire mensualisé pour déterminer la rémunération à verser au salarié.

Dans le cas d'un salaire mensualisé sur 46 semaines ou moins

Le calcul s'effectue à partir des **jours d'absence** :

Salaire mensualisé x nombre de jours non travaillés dans le mois, donnant lieu à déduction de salaire / nombre de jours qui auraient été réellement travaillés dans le mois considéré, si le salarié n'avait pas été absent.

Le résultat obtenu doit être déduit du salaire mensualisé pour déterminer la rémunération à verser au salarié.



Les périodes d'absence, les semaines de non-accueil ainsi que les jours fériés chômés correspondant à un jour habituellement travaillé, sont comptabilisés dans les heures et les jours qui auraient été travaillés par le salarié s'il n'avait pas été absent au cours du mois.

Quelles sont les modalités de paiement des jours fériés ?

Selon l'article 47 de la convention collective, seul le 1^{er} mai est un jour férié, chômé et payé, s'il correspond à un jour habituellement travaillé.

Le chômage du 1^{er} mai ne peut être la cause d'une réduction de la rémunération. Le travail effectué le 1^{er} mai ouvre droit à une rémunération majorée à 100%.

Les jours fériés ordinaires travaillés sont prévus dans le contrat de travail écrit. A défaut, le travail un jour férié ordinaire ne peut intervenir que d'un commun accord écrit entre les parties.

En contrepartie du travail le jour férié ordinaire, le salarié perçoit dorénavant, au titre des heures effectuées, une **rémunération majorée à hauteur de dix pour cent (10%)** du salaire journalier.



Le chômage d'un jour férié ordinaire tombant un jour habituellement travaillé, ouvre droit au maintien de la rémunération brute habituelle, si le salarié a travaillé pour le parent, le dernier jour de travail qui précède le jour férié et le premier jour de travail qui lui fait suite, sauf autorisation d'absence préalablement accordée.

Suppression des 3 autres conditions prévues par l'ancienne convention collective.

Comment est décompté le temps de travail de l'assistante maternelle ?

Selon l'article 99 de la convention collective, le travail débute à l'heure prévue dans le contrat de travail, ou par le planning remis par le parent à l'assistante maternelle, ou encore à l'heure d'arrivée de l'enfant avec la personne habilitée à le déposer, si celle-ci est antérieure.

Il prend fin à l'heure prévue dans le contrat de travail, ou par le planning remis par le parent à l'assistante maternelle, ou à l'heure à laquelle l'enfant quitte le lieu d'accueil avec la personne habilitée à le récupérer, si celle-ci est postérieure.

Comment sont rémunérées les heures majorées ?

Selon l'article 110-1 de la convention collective, les heures effectuées au-delà de 45 heures par semaine sont considérées comme des heures majorées.

Le taux de majoration applicable est déterminé par les parties et précisé dans le contrat de travail. ***Il ne peut pas être inférieur à dix pour cent (10%).***

Comment sont rémunérées les heures complémentaires ?

Selon l'article 110-2 de la convention collective, les heures complémentaires peuvent donner lieu à une majoration de salaire, sur décision écrite des parties prévue dans le contrat de travail.

Comment est calculé l'indemnité liée à la conduite d'un véhicule (frais kilométriques) ?

Selon les articles 57 et 113 de la convention collective, si le parent demande à l'assistante maternelle, qui l'accepte, d'utiliser son véhicule personnel afin de transporter l'enfant accueilli, une indemnité liée à la conduite d'un véhicule est alors versée à l'assistante maternelle.

Le montant de l'indemnité kilométrique est fixé par les parties dans le contrat de travail. Il ne peut être ni inférieur au barème de l'administration ni supérieur au barème fiscal.



Lorsque plusieurs parents sont demandeurs de déplacements, l'indemnité due par chacun d'entre eux est déterminée au prorata du nombre d'enfants transportés. Le nombre d'enfants transportés s'entend des enfants présents dans le véhicule, y compris les enfants de l'assistante maternelle si le déplacement est effectué pour répondre à leurs besoins.

Chaque parent est alors redevable, envers l'assistante maternelle, de la quote-part de l'indemnité calculée pour son enfant.

Quelles sont les nouveautés de la rupture du contrat de travail ?

Ancienneté

Dès lors que l'assistante maternelle et le parent sont déjà liés par un contrat de travail en cours, les parties conviennent, dans le cadre du nouveau contrat, juridiquement distinct de toute autre relation contractuelle de travail, **de reprendre l'ancienneté acquise par l'assistante maternelle au titre du contrat le plus ancien, toujours en cours.**

Cette reprise s'applique uniquement à l'ancienneté et non aux autres droits acquis par l'assistante maternelle, tels que ceux relatifs aux congés payés.

Paul est gardé par son assistante maternelle depuis 2 ans. Sa sœur Julie est gardée par la même assistante maternelle depuis 2 mois. Les parents de Paul et Julie déménagent et souhaitent rompre les deux contrats de travail.

Concernant le contrat de Paul, l'assistante maternelle aura droit à 1 mois de préavis et l'indemnité de rupture car plus de 9 mois d'ancienneté (calculé uniquement sur les salaires de Paul).

Le contrat de Julie étant rompu en même temps que le contrat de Paul, l'ancienneté de celui-ci sera reprise. L'assistante maternelle bénéficiera d'1 mois de préavis et du versement de l'indemnité de rupture (calculé uniquement sur les salaires de Julie)

Préavis

L'article 120 de la convention collective dispose qu'en dehors de la période d'essai, des cas de faute grave et faute lourde et de retrait imposé aux parties, un préavis est à effectuer en cas de rupture à l'initiative du parent ou de l'assistante maternelle.

Sa durée est au minimum de :

- Huit (8) jours calendaires lorsque l'enfant est accueilli depuis moins de trois (3) mois
- Quinze (15) jours calendaires si l'enfant est accueilli depuis trois (3) mois et jusqu'à moins d'un (1) an.
- Un (1) mois si l'enfant est accueilli depuis un (1) an et plus.

La date de première présentation de la lettre recommandée ou la date de remise de la lettre en main propre contre décharge fixe le point de départ du préavis.

L'ancienneté nécessaire pour déterminer la durée du préavis est appréciée au jour de la date d'envoi de la lettre recommandée ou de sa date de remise en main propre contre décharge.

Indemnité de rupture

Selon l'article 121-1 de la convention collective, en cas de retrait d'enfant, le parent verse une indemnité de rupture à l'assistante maternelle qui accueille l'enfant depuis au moins **neuf (9) mois**.

Le montant de **l'indemnité est égal à un quatre-vingtième (1/80^{ème}) du total des salaires bruts** perçus pendant la durée du contrat, hors indemnités non soumises à contributions et cotisations sociales telles que l'indemnité kilométrique, l'indemnité d'entretien et les frais de repas.

Cette indemnité n'a pas de caractère de salaire. Elle est exonérée de contributions et cotisations sociales dans les limites fixées par les dispositions légales et réglementaires en vigueur.

La régularisation des salaires

Selon l'article 109-2 de la convention collective, en cas d'accueil de l'enfant quarante-six (46) semaines ou moins, le parent procède à une régularisation prévisionnelle chaque année à la date anniversaire du contrat de travail, en comparant les salaires mensualisés versés pendant les douze (12) derniers mois écoulés, aux salaires qui auraient dû être versés en application du contrat de travail, au titre des heures réellement effectuées. Cette régularisation est établie par écrit, signé par les parties.

Au cours de l'exécution du contrat de travail, les régularisations prévisionnelles annuelles au crédit ou au débit de l'assistante maternelle se compensent entre elles et **n'entraînent pas de règlement**.

Selon l'article 124 de la convention collective, le parent procède à la régularisation définitive du salaire en fin de contrat.

Cette régularisation tient compte des conditions prévues au contrat de travail et des régularisations prévisionnelles réalisées chaque année à la date anniversaire du contrat.

La régularisation définitive du salaire à la fin du contrat de travail peut donner lieu à un remboursement financier soumis à contributions et cotisations sociales, **au profit de l'assistante maternelle**.

Source Pajemploi : Bulletin-info Pajemploi n°6

Infos

Nouveau numéro de téléphone Pajemploi



Le numéro de téléphone utilisé pour contacter le centre national Pajemploi a changé depuis le 1 janvier 2022.

Le service qui était auparavant payant devient gratuit et seule la communication est facturée par l'opérateur téléphonique, le prix d'un appel.

Vous pouvez désormais composer le nouveau numéro : 0 806 807 253.

Formations

Il est encore temps de vous inscrire sur les formations ci-dessous :

- Parler avec un mot et un signe
- Eveil musical et artistique
- Droits et devoirs dans l'exercice de son métier
- Construire son projet d'accueil
- Préparation du certificat « sauveteur secouriste du travail (STT) : 2 places disponibles
- Accompagner l'évolution motrice et sensorielle de l'enfant
- Contes et histoires à raconter
- Accompagnement dans les actes du quotidien et autonomie de l'enfant
- Adapter sa communication avec l'enfant
- Alimentation et prise de repas
- Mieux comprendre l'enfant pour mieux l'accompagner
- Accompagner un enfant en situation de handicap.



N'hésitez pas à prendre contact avec le relais petite enfance pour échanger sur ces formations.

monenfant.fr

monenfant.fr

Le portail « monenfant.fr » conçu par la CAF et la CNAF, propose un accompagnement de qualité aux parents et aux professionnels de la petite enfance, de la jeunesse et de la parentalité. Son objectif premier est d'offrir un accès gratuit et adapté aux informations et service en ligne existants dans ce domaine.

Des articles, des dossiers thématiques, des actualités en lien avec la petite enfance notamment sont à votre disposition sur le site.

Assistants maternelles, votre inscription sur le site monenfant.fr est obligatoire. Pour les retardataires, il est encore temps.

Les assistantes maternelles peuvent compléter leur profil en seulement quelques clics sur le portail monenfant.fr. Cela permet de gagner en visibilité et d'offrir aux parents

l'accès à une information beaucoup plus complète (information sur le cadre d'accueil, disponibilités, activités proposées, etc.).

Divers

Avez-vous le temps de respirer ?



Ne pas
oublier
de respirer

La respiration n'est pas toujours le premier élément associé à la notion de bien-être. On laisse la question de côté, car soit c'est un phénomène auquel on n'a pas besoin de réfléchir, soit il est trop contraignant de se mettre à la méditation ou la sophrologie. Pourtant, il n'est pas compliqué de créer des rituels pour prendre de très courts instants pour se recentrer sur sa respiration et sur son corps.

Ne pas oublier de bien respirer

Et si une chose aussi simple que respirer pouvait tout changer ? C'est tellement naturel que nous n'y pensons plus. Ce mouvement de vie, nous l'avons tant oublié et négligé alors qu'il est pourtant si essentiel. Avons-nous oublié ce souffle qui nous maintient en vie ? Certes, nous n'omettons pas de respirer, sinon nous ne pourrions pas survivre, mais nous oublions que nous respirons et surtout de bien respirer. Si nous tentions de redonner à ce souffle toute sa place dans nos vies, pourrait-il nous aider à vivre pleinement et à prendre soin de nous ? Il ne s'agit pas simplement de respirer pour survivre, mais respirer pour vivre (sentir la vie en vous, ce souffle de vie).

Le plus simple des exercices

Prenez un moment, à la lecture de cet article, pour consacrer quelques instants à cette pratique. Dans un premier temps, à simplement vous « connecter » à votre respiration, sans attentes, sans jugements, sans vouloir la forcer, la changer ou l'améliorer. Juste respirer, consciemment. Prenez conscience du fait que vous êtes en train de respirer, que vous êtes en vie, parce qu'il y a ce mouvement permanent qui vous maintient vivant. Observez, expérimentez la respiration le plus simplement possible sans penser à ce que vous avez à faire, sans chercher à faire quoi que ce soit. Cette simple respiration pourra alors vous apporter un peu d'espace et de temps pour vous recentrer et favoriser ainsi votre bien-être. Cela ne vous paraît peut-être pas grand-chose, mais il s'agit d'une sorte de première marche, d'un fondement pour pouvoir expérimenter plus tard d'autres exercices. Alors, accordez-vous quelques instants, peut être en fermant les yeux, pour savourer cette magie du corps humain.

3 ou 4 minutes pour respirer

Avez-vous le temps de respirer ? Prenez-vous le temps de le faire ? Dans nos vies parfois pressées, les pratiques de « retour à soi » peuvent paraître chronophages. Néanmoins, respirer ne prend pas de temps supplémentaire puisque vous respirez déjà en permanence ! Mais en êtes-vous seulement conscient ? Au cours de la journée, vous rendez-vous compte que vous êtes en train de respirer ? Être attentif à sa respiration demande de la présence à soi, de la conscience, de la disponibilité d'esprit mais pas forcément beaucoup de temps. Finalement, 3 ou 4 minutes dans la journée sont très faciles à trouver. Ce laps de temps n'est pas contraignant et il a la capacité de préserver notre équilibre.

Donner l'exemple aux enfants

Cela est un formidable exemple pour les enfants. En effet, plus ils vous verront prendre le temps de vous connecter à votre respiration, plus ils seront eux-mêmes enclins à le faire. De surcroît, lorsque vous gérez une difficulté grâce à la respiration ou tout simplement lorsque vous accordez du temps à votre respiration pour vous détendre, les enfants vous observeront et pourront apprendre à le faire eux-mêmes. Vous leur offrez alors un cadeau précieux pour leur vie entière. Non seulement prendre soin de soi ne demande pas forcément plus de temps ou d'argent mais cela est aussi très bénéfique pour les enfants que vous accueillez.

« Il n'y a rien à faire d'autre que respirer »

Assis, debout ou allongé, il n'y a rien à faire d'autre que respirer. C'est peut-être ça la difficulté majeure : nous oublions de simplement respirer car nous avons tellement l'habitude de nous agiter, de penser, d'organiser, de contrôler. Cette simple respiration passe hélas derrière toutes les tâches considérées comme plus urgentes ou importantes, favorisant ainsi l'émergence ou la progression d'un état de stress ou de fatigue chronique. Pour ne plus oublier de respirer ou de mieux respirer, créez votre propre rituel, inventez une nouvelle habitude.

Un rituel personnalisé

Tous les matins juste avant de vous lever, tous les soirs juste avant de dormir, quand le dernier enfant part ou encore durant la sieste, trouvez ce qui vous convient à vous (le lieu, le moment, la durée). Adaptez ce rituel à vos besoins et à vos contraintes, soyez l'auteur et l'acteur de votre propre bien-être. Vous pouvez par exemple vous connecter à votre respiration plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes ou pendant quelques respirations complètes ou plus si vous en ressentez l'envie. Durant l'accueil des enfants, vous pouvez profiter des divers temps calmes que vous aurez mis en place pour prendre le temps de respirer. Enfin, il est beaucoup plus agréable de respirer l'air extérieur, alors que nous passons constamment d'un intérieur à un autre : maison, voiture, magasin, travail, etc. Aérez un maximum la maison et à sortir pour aérer votre esprit. Sortez, marchez dans l'herbe, sentez les éléments et prenez une profonde inspiration d'air frais.

Une aide pour gérer les difficultés

Plus vous pourrez expérimenter au quotidien cette simple respiration, par exemple en lisant cet article, en cuisinant, en vous promenant, en faisant la queue au magasin, plus vous aurez la capacité de l'utiliser dans les moments plus difficiles. Lorsqu'un problème surgit, respirer vous aidera à mettre les difficultés à distance, à gagner en sérénité et en discernement. Lorsque nous sommes plus attentifs à notre respiration, nous pouvons mieux nous rendre compte de notre état pour agir dessus. Lorsqu'un enfant est en difficulté : respirez. Lorsque vous êtes fatiguée : respirez. Lorsque vous êtes en colère, stressée, perturbée : respirez. Lorsque tout va bien, respirez et observez alors votre respiration : celle-ci est lente, profonde et fluide ! Eh oui, lorsque nous vivons un moment de profond bonheur, de plaisir ou de calme, la respiration s'harmonise. Comme lorsque nous finissons un bon livre, instinctivement nous prenons une longue et profonde inspiration et soufflons délicatement laissant parfois même échapper un agréable son.

Source : assistantes maternelles magazine janvier/février 2022

Fabriquer du papier

Les enfants seront ravis, pourquoi ?

Cet atelier permet aux enfants de déchirer le papier avant de le mettre à tremper dans l'eau froide ou tiède.

Les sens sont au travail pour l'ouïe, « je déchire », le toucher : je met dans l'eau et le papier devient un peu collant sur ma main, il change de texture, il devient tout doux une fois bien imbibé d'eau. Les enfants transforment et voient la matière se transformer.

Puis arrive le mixage qui peut se faire en présence des enfants, ça fait du bruit, c'est rigolo ! Mais attention à la sécurité bien à distance pour qu'aucun ne puissent mettre la main dans le saladier.

Nouvelle transformation, on va fabriquer du carton, avec les carrés d'éponge et les rouleaux.

On patouille, on manipule. On peut aussi ajouter des éléments naturels qui vont apporter des odeurs en plus, tels que fleurs, feuilles fines... voir des épices comme le curcuma, le paprika pour la couleur et l'odeur !

Voici un atelier qui allie le travail des sens, la matière qui se transforme (travail de l'inconscient sur la propreté, cela peut parfois aider !), la motricité.

Un moment de plaisir dans la manipulation et le partage de sensations par les regards complices qu'ils peuvent avoir, des rires...

Matériel

- Des journaux et photocopies inutiles (attention, pas de papier glacé)
- Quelques pétales de fleurs ou feuilles d'arbres
- Peinture ou épices (facultatif)
- 1 rouleau à pâtisserie
- Des carrés d'éponge
- 1 bassine
- 1 mixer
- De l'eau



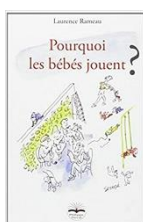
Comment faire ?

- Déchiqueter le papier et mettre les petits morceaux dans la bassine
- Verser de l'eau pour que le papier soit bien immergé, mélanger
- Mixer, puis « patouiller »
- Prelever une petite quantité de pâte, l'étaler sur un carré d'éponge
- Incruster des pétales, de la peinture ou des épices
- Mettre un carré d'éponge au-dessus
- Passer le rouleau à pâtisserie plusieurs fois afin d'essorer l'eau
- Retirer le carré d'éponge supérieur et le mettre sécher

Remarque : pensez à bien essorer les carrés d'éponge entre deux utilisations.

Source : les pros de la petite enfance

Bibliothèque



Pourquoi les bébés jouent ?
Laurence RAMEAU



Assistante maternelle au quotidien
Stéphanie LEVY VERNIER



La couleur des émotions
Anna LLENAS



Respire ! La sophrologie adaptée aux enfants
Claire LUCQ

Temps collectifs de février 2022

Les temps collectifs ont lieu le mardi, jeudi de 8h30 à 10h30

Février 2022	
Mardi 01 et jeudi 03	Peinture à doigts
Mardi 08 et jeudi 10	Mon Dinosaur (gommettes)
Mardi 15 et jeudi 17	Petit Koala (playmais)
Mardi 22 et jeudi 24	Atelier chansons

Raconte-moi une histoire...

Ferdinon veut garder la neige

Dans la prairie, il a neigé. Ferdinon a fait une belle boule de neige. Maintenant, le bébé mouton veut la montrer à sa maman.

Mêêê sur le chemin, la boule fait plic ploc et devient... de la bouillie glacée qui lui tombe des mains !

« Bêêê, ma boule ! » pleure Ferdinon.

Mêêê pourquoi la neige disparaît-elle ?

Mamoute explique : « la neige aime le froid. Quand tu la tiens, elle a chaud : alors elle fond et devient de l'eau. »

Tapati tapaton, cela donne une idée à Ferdinon.

Il prend son seau, le remplit de neige fraîche et dit : « Mamoute, tu veux goûter ma bonne eau de neige ? »

Source : Picoti janvier 2022

