

Relais Assistantes Maternelles

ram-vs-bb@grandreims.fr

1 rue de la filature
51110 Boulton Sur Suipe
03.26.83.81.98
lundi et jeudi

A l'ESCAL
31 bvd du chemin de fer
51420 Witry-Lès-Reims
03.26.49.70.24
mardi et vendredi

sur rendez-vous mercredi
matin ou samedi matin

Numéro 42
Mars – Mai 2020

INFORMATIONS

Relais Assistantes Maternelles

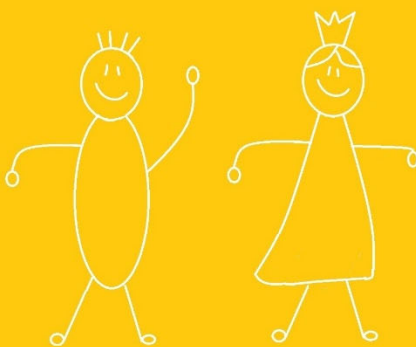
Mesdames

Les tout-petits expriment leurs émotions de manière abrupte, sans filtre. Les adultes qui les entourent, comme vous, leur assistante maternelle, jouent un rôle essentiel dans la réception et la compréhension de ces émotions.

Au RAM, nous abordons en atelier le sujet des émotions depuis quelques semaines. Les enfants « jouent » avec les émotions : en peinture, avec du sable, en éveil corporel... Tout est prétexte à mettre des mots et à reconnaître les quatre émotions primaires que le tout petit identifie bien : la peur, la joie, la colère et la tristesse.

A partir du mois d'avril, je proposerai des ateliers où l'on expérimentera ou fabriquera des supports émotionnels que vous pourrez réutiliser à votre domicile si vous le souhaitez lorsque vous accompagnerez l'enfant dans son émotion !

Sarah Peudpiece



Bien-être en petite enfance : la clé est au cœur des émotions

Tiré du site PRO DE LA PETITE ENFANCE (texte en intégralité à lire sur leur site)

Enfants et adultes sommes tous empreints d'émotions. Et, en plus, elles sont contagieuses ! C'est en développant leurs propres compétences socio-émotionnelles que les professionnels de la petite enfance pourront encourager les tout-petits à découvrir et exprimer leurs émotions. Le point sur les dernières recherches et la façon dont les pros peuvent se former pour mieux prendre en compte les émotions de tous, petits et grands.

Nous sommes des êtres d'émotion autant que de raison : innées, spontanées, les émotions traduisent les réactions de notre organisme aux stimuli extérieurs ; elles expriment nos besoins et agissent sur notre comportement. Langage à elles seules, il nous faut apprendre à mieux les connaître pour les accueillir, les vivre pleinement mais aussi les réguler par nous-même. Il y a aussi les émotions des autres qui nous pénètrent malgré nous, qu'elles soient pénibles ou bien agréables. Une résonance empathique qui commence dès la naissance. Il paraît donc essentiel d'apprendre dès que possible à mieux vivre avec, pour favoriser notre vie sociale, les apprentissages que nous ferons au fil de notre vie et prévenir les troubles d'ordre psychologique.

Les apports de la recherche

Depuis quelques dizaines d'années, la recherche, et tout particulièrement les neurosciences et la psychologie positive, travaillent sur les compétences psychosociales parmi lesquelles les compétences sociales et émotionnelles, qui nous font parfois cruellement défaut. Ces compétences comportementales s'acquièrent de manière intuitive et implicite par l'analyse personnelle de notre vécu et se renforcent avec le temps. Elles sont la manière dont chacun d'entre nous identifie, exprime, comprend, utilise et régule ses émotions et celles d'autrui, sa capacité à communiquer efficacement, à formuler et recevoir des critiques, à résoudre des problèmes relationnels, à être habile dans les relations interpersonnelles, à faire preuve d'empathie, de résilience et de bienveillance (...).

Gagner son autonomie émotionnelle

Vous l'avez sûrement observé, le tout-petit est dépendant de l'adulte pour réguler ses émotions, en proie à de véritables tempêtes émotionnelles, difficiles à apaiser. Pour l'aider à gagner son autonomie émotionnelle, et favoriser ainsi son bien-être, parents et professionnels de la petite enfance ont un véritable rôle à jouer. A leur tour d'accompagner le tout-petit dans le développement de ses compétences émotionnelles : l'encourager à reconnaître et différencier ses émotions, à les verbaliser pour les vivre pleinement et les laisser aller... Mais aussi lui faire prendre conscience qu'il a le droit d'être triste, ou en colère, d'avoir peur ou d'être joyeux, d'en reconnaître les signaux dans son corps et d'apprendre à les réguler sans pour autant les étouffer. C'est rassurer

Et si on en parlait

le tout-petit d'une présence aimante et affectueuse, l'aider à nommer ce qu'il ressent pour qu'il puisse s'apaiser davantage...

En effet « *les neurosciences nous indiquent que nommer une émotion permet de calmer le cerveau en état d'alerte*, rappelle Céline Alvarez, dans son ouvrage *Les lois naturelles de l'enfant*. *Ainsi l'enfant retrouve progressivement son calme.* »

« **La bienveillance n'est pas une option** » !

Enfin, la meilleure manière d'accompagner l'enfant vers son épanouissement, c'est de lui offrir toute la bienveillance dont nous sommes capables. Selon Céline Alvarez, « *le lien social positif entre les êtres, l'empathie, les comportements altruistes et généreux favorisent le développement de nouveaux neurones et augmentent les connections sympathiques. Tant chez celui qui montre un comportement pro social que chez celui qui le reçoit.* » Ainsi, notre comportement bienveillant stimule chez l'enfant le développement de ses capacités morales et empathiques. Il déclenche également la sécrétion d'ocytocine dans son cerveau, qui favorise l'attachement, l'empathie, le lien et la confiance. « *La bienveillance n'est donc pas une option pédagogique*, conclut Céline Alvarez, dans *Les Lois naturelles de l'enfant*. *Il s'agit d'un véritable catalyseur d'épanouissement.* »

Des outils pour libérer la parole

Pour faire l'apprentissage de ce langage émotionnel et libérer la parole dès le plus jeune âge, Laure Reynaud et l'association ScholaVie travaillent avec les outils simples de la psychologie positive, accessibles, transférables immédiatement dans notre quotidien à tout moment de la journée. Des activités sensorielles, des activités de routine et de transition, des exercices de respiration et de pleine conscience qui rencontrent un grand succès auprès des tout-petits qui vivent pleinement l'instant présent. (...)

- Travailler le langage émotionnel par des jeux de mime, d'imitation.
- Ecouter de la musique, dire, dessiner ce qu'elle évoque en nous
- Revisiter une situation difficile avec des marionnettes.
- Au moment du repas, parler des textures, des couleurs, du chaud et du froid...
- Créer un mur de la joie, avec des photos, des dessins, des souvenirs.
- Proposer un coussin de la colère pour se défouler, une balle antistress ou un doudou pour s'apaiser.
- Découvrir les automassages et les exercices de yoga, de sophrologie et de respiration adaptés aux tout petits (respiration de la main, de l'étoile...)
- Visualiser physiquement son ressenti : souffler sa colère dans un ballon de baudruche et le laisser se dégonfler ou bien l'exprimer dans un dessin jusqu'à ce qu'elle s'estompe...

Planning des Activités : RAM de Boulton Sur Suipe

A la découverte des émotions

Mars	Lundi 02	Warmeriville: à la crèche à 9h ou 9h45 sur inscription animation musicale avec Marc de BricACouac
	Jeudi 05	Boulton Sur suiippe : à la crèche à 9h ou 9h45 sur inscription animation musicale avec Marc de BricACouac
	Lundi 09	Peinture : les smileys
	du 11 au 22	RAM FERMÉ : Congés
	Lundi 23	Collage : les émotions
	Jeudi 26	Bazancourt : à 09h30 ou 10h15 sur inscription séance Bébé-lecteur avec Marie de la médiathèque
	Lundi 30	Eveil corporel
Avril	Jeudi 02	Manipulation : on rigole
	Lundi 06	Warmeriville à 09h30 : La chasse aux œufs sur inscription rendez-vous à la salle de danse
	Jeudi 09	Boulton Sur Suiippe à 09h30 : La chasse aux œufs sur inscription rendez-vous à l'église
	du 13 au 19	RAM FERMÉ : Congés
	Lundi 20	Bricolage : le monstre mangeur de colère
	Jeudi 23	Sensoriel : les bonhommes émotions
	Lundi 26	RAM FERMÉ : Réunion Réseau
Jeudi 30	Bricolage : le bidules à plumes (amener des petites plumes de couleur)	
Mai	Lundi 04	Warmeriville (le dojo du figuier) dès 09h30 éveil corporel
	Jeudi 07	Bazancourt (La filature) dès 09h30 éveil corporel
	Lundi 11	Bricolage : Les anti-stress
	Jeudi 14	Jouons dans la pénombre
	Lundi 18	RAM FERMÉ : Formation
	Jeudi 21	RAM FERMÉ : Férié
	Lundi 25	Warmeriville : à la salle petite enfance dès 09h30 Bricolage anti-stress
	Jeudi 28	Le cadeau de la fête des mères

Planning des Activités : RAM de Witry-Lès-Reims

A la découverte des émotions

Mars	Mardi 03	à la crèche à 9h ou 9h45 sur inscription animation musicale avec Marc de BricACouac
	Vendredi 06	Peinture : les smileys
	Mardi 10	Collage : les émotions
	du 11 au 22	RAM FERMÉ : Congés
	Mardi 24	Eveil corporel
	Vendredi 27	Jeux d'enfilage
Avril	Mardi 31	Witry-Lès-Reims à la crèche : à 9h30 ou 10h15 sur inscription Séance Bébé-lecteur avec Sarah de la médiathèque
	Vendredi 03	Manipulation : on rigole
	Mardi 07	Witry-Lès-Reims à 09h30 : la chasse aux œufs sur inscription Rendez-vous au RAM
	Vendredi 10	Beine-Nauroy à 09h30 : la chasse aux œufs sur inscription Rendez-vous à la salle Diakow
	du 14 au 19	RAM FERMÉ : Congé
	Mardi 21	Bricolage : le monstre mangeur de colère
	Vendredi 24	Sensoriel : les bonhommes émotions
Mardi 28	Bourgogne à 09h30 : la chasse aux œufs sur inscription Rendez-vous au parc municipal	
Mai	Vendredi 01	RAM FERMÉ : Férié
	Mardi 05	Bricolage : le bidules à plumes (amener des petites plumes de couleur)
	Vendredi 08	RAM FERMÉ : Férié
	Mardi 12	Beine-Nauroy (salle de motricité) à 9h sur inscription
	Vendredi 15	Bricolage : Les anti-stress
	Mardi 19	RAM FERMÉ : Formation
	Vendredi 22	RAM FERMÉ : Pont
	Mardi 26	Eveil corporel et jeu dans la pénombre
	Vendredi 29	Bourgogne (médiathèque des promenades) dès 09h Eveil corporel

lors des délocalisations : accueil libre au RAM

Francis et ses djembés

Cela faisait plus de 10 ans qu'Amdy venait faire danser les enfants sur le rythme des comptines africaines. Au mois de Janvier, les enfants ont fait connaissance avec un nouvel intervenant musical, Francis.

Ce dernier donne le rythme et le fait prendre aux enfants sur du Maloya (sonorité de La Réunion).

Au démarrage, un peu d'exercice physique pour réveiller le corps : on bouge les pieds, on secoue les mains, on tapote les bras et les jambes ;

Puis on exerce sa voix avec des vocalises... animales. Tous chantent des miaou, miaou, miaou aux sons des percussions... effet sourire garanti.

Il est ensuite temps pour chacun de jouer de la musique, d'abord sur des petits instruments styles maracas, tambourins... puis Francis propose aux enfants de s'essayer au Djembé.

Sur le dos de Papy Tambour, Francis donne le tempo et des dizaines de petits mains essaient de suivre ce rythme entraînant.



Activités manuelles

Le coussin des émotions fortes

Lorsqu'il est en colère, l'enfant a souvent besoin d'extérioriser ce qu'il ressent. Pour l'y aider, pourquoi ne pas lui proposer ce coussin des émotions fortes. Il pourra à sa guise le serrer très fort (... voire très très fort), s'en servir comme défouloir mais aussi le câliner.

Un tissu doux style plaid
Un coussin
Des morceaux de feutrine
Pistolet à colle
ou fils et aiguilles pour les petites
mains couturières



- Plier en deux le tissu
- Poser le coussin sur le tissu afin d'obtenir un patron
- Tracer environ 5cm de plus de chaque côté
- Découper sur le tracé
- Découper des franges sur chaque côté (environ 2 cm) (attention à découper un carré à chaque angle)
- Nouer les franges entre les deux morceaux de tissu (double nœud). Faire trois des 4 cotés
- Découper des morceaux de feutrine pour faire les yeux, les sourcils et la bouche puis les coller (ou les coudre)
- Insérer le coussin entre les tissus et nouer le dernier côté

A vos agendas

Formation continue

Alimentation et troubles alimentaires de l'enfant : 21h

Avec Agesformation : les samedis 04 avril, 16 mai et 06 juin 2020
à l'ESCAL à Witry-lès-Reims

Avec Agesformation : Les samedis 03 octobre, 17 octobre et 14 novembre 2020
A la mairie de Bazancourt (ou autre bâtiment sur le territoire)

Montessori : 21h

Avec Agesformation : les samedis 26 septembre, 10 et 24 octobre 2020
A L'ESCAL à Witry-Lès-Reims

Réunion d'informations

Les impôts : Lundi 27 Avril 2020 à 20h

Les congés payés : Lundi 25 Mai 2020 à 20h

Au RAM à Boulton-sur-Suippe



Papotage et bricolage

Construisons un support émotionnel pour l'enfant : le dragon de la colère

Jeudi 26 Mars 2020 à 19h30

Au RAM à Witry-Lès-Reims

Un repas partagé est proposé. Contactez Sarah Peudpiece pour en connaître le thème



Réunion d'échange des pratiques entre assistantes maternelles

Co-animée par Rose Sita, Psychologue

Thème libre

En juin : date précise communiquée ultérieurement

Au RAM à Witry-Lès-Reims

Ce sera la dernière séance avec Rose Sita, celle-ci sera alors l'occasion de lui dire au-revoir