

# C.P.E. PREMIER PAS

Novembre 2018  
Atikamekw pisimw  
Du poisson blanc



# Psychoed-flash

## Les crises de colère dans la petite enfance

La colère est une émotion normale chez l'être humain et son expression est intense chez le jeune enfant, car il n'a pas encore appris à la maîtriser. L'encadrement des parents et le développement du langage sont les 2 ingrédients majeurs qui aident l'enfant à mieux exprimer sa colère. L'important, c'est d'instaurer des limites très claires qui sécuriseront l'enfant qui lui confirmera que vous êtes des figures rassurantes qui se soucient réellement de son bien-être.

### Les causes

Les crises de colère débutent généralement entre l'âge de 2 à 4 ans et se résorbent avant l'entrée à l'école, et ce, pourvu que l'on ait enseigné à notre enfant à gérer ses frustrations. Le jeune enfant est entier et il exprime sa colère avec tout son corps en passant par les cris, les pleurs et jusqu'aux gestes d'agressivité destructeurs. Voici les principales causes :

- cherche à exprimer un besoin ou un inconfort
- se sent dépassé ses émotions et ses sensations (frustration, faim, fatigue, peur, anxiété, etc.)
- cherche à attirer votre attention (se sent ignoré ou il s'ennui)
- sait que vous allez céder à ses caprices quand il pique une bonne colère

### Comment faire face?

Que la crise de colère de l'enfant se passe dans l'intimité de votre foyer ou dans un endroit public, les techniques restent les mêmes, car c'est la constance de vos interventions qui indiquera clairement les limites à ne pas dépasser. Malgré les apparences, il est très sécurisant pour un enfant que ses parents soient assez solides pour lui dire « NON! » ou « ça suffit ». Voici quelques conseils :

- Restez calme tout en étant ferme
  - Essayez de calmer l'enfant, emmenez-le dans un endroit calme et sûr
  - Ne discutez pas avec un enfant en crise, attendez qu'il soit totalement calmé
  - Vérifiez-s'il a un besoin important qui est non comblé ou un inconfort
- Ne cédez jamais à un caprice, en le récompensant vous encouragez ses colères  
Revenez brièvement sur la situation en rappelant les comportements inacceptables et ceux que vous souhaitez à l'avenir

\*Si votre enfant sent que vous avez de la difficulté à lui dire non, il utilisera cette faille de votre caractère pour réagir encore plus! Évidemment, s'il ressent que vous avez peur qu'il pique une colère, cela augmentera son pouvoir et les crises n'en seront alors que plus fréquentes!

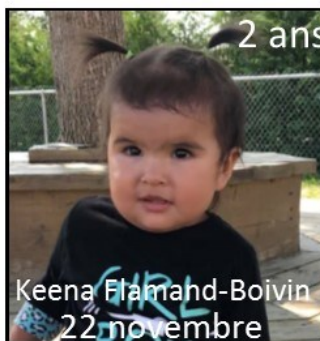
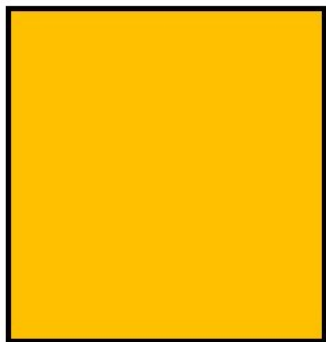
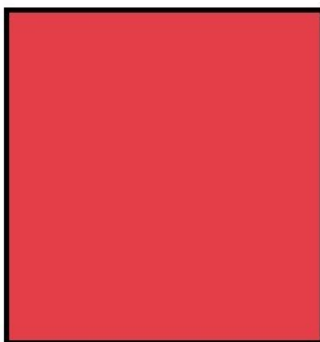
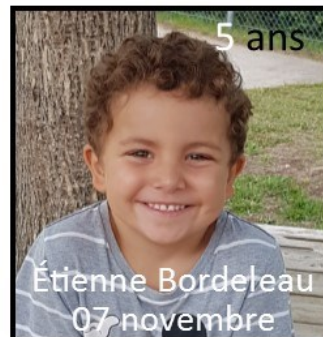
### Comment prévenir?

Au fil du temps, vous apprendrez à mieux connaître votre enfant et vous pourrez ainsi repérer les situations qui peuvent déclencher des crises. Sans tomber dans l'excès d'éviter toutes situations pouvant être problématiques, il faut savoir que l'expression de la colère fait partie de développement normal de l'enfant. Cependant, si cela persiste de façon malsaine à l'âge scolaire, il y a tout lieu de demander de l'aide à un professionnel pour en vérifier la cause. Voici quelques suggestions dans les situations les plus délicates :

- Donnez des consignes claires avant une sortie ou lorsque vous recevez de la visite
  - Prévoyez des activités qui occuperont les enfants pour éviter qu'ils s'ennuient
  - Dès que le jeune enfant commence à s'agiter, vérifiez ce qui le met dans cet état
- Évitez de faire des sorties quand l'enfant est fatigué, mal en point ou affamé



# En Novembre c'est mon anniversaire!



# Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé

## Du temps pour jouer!



Lorsqu'on laisse un enfant jouer librement, il a l'occasion de développer son autonomie dans le jeu. Il apprend alors à choisir, à décider, à organiser son jeu comme il veut.

Prévoyez donc tous les jours une demi-heure pour que vos enfants puissent jouer : seul ou avec vous, à l'intérieur ou à l'extérieur.

Lorsqu'ils ont du temps libre, certains enfants ne savent pas toujours quoi faire, car ils sont habitués à ce que les adultes organisent leur temps. C'est pourquoi il faut prendre l'habitude de laisser l'initiative à votre enfant quand vous jouez avec lui. « Que fera-t-on avec la pâte à modeler ou les blocs? ».

Lorsque vous laissez votre enfant décider, il développe son autonomie et découvre des façons de jouer qu'il pourra reproduire quand il sera seul. Il vous surprendra par ses idées.



### Quelques idées de jeux

- ◇ **Poursuivre votre enfant à quatre pattes** : les tout-petits aiment particulièrement vous voir sur le plancher à leurs côtés, et ils raffolent des poursuites qui se terminent par des câlins.
- ◇ **Imiter des cris d'animaux** : ce jeu peut rendre un trajet en voiture très amusant.
- ◇ **La tempête** : couché sur le dos avec les jambes repliées, assoyez votre enfant sur vos genoux et tenez-le par les mains. La tempête se lève, vous vous agitez en tous sens et votre enfant doit maintenir son équilibre au milieu des flots déchaînés.
- ◇ **La cloche** : placez-vous debout et tenez votre enfant sous les aisselles. Puis, balancez-le de l'avant vers l'arrière, entre vos jambes, en accompagnant ce mouvement d'un « ding-dong! » rythmé.
- ◇ **Cache-cache** : vers 2 ans, votre enfant comprend le fonctionnement de ce jeu et prend beaucoup de plaisir à y jouer.

## À l'approche de la saison froide...

Pour diminuer le risque d'attraper la grippe, le programme d'immunisation contre l'influenza recommande la vaccination gratuitement aux personnes suivantes :

- Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques à partir de l'âge de 6 mois;
- Les femmes enceintes atteintes de certaines maladies chroniques , quel que soit le stade de la grossesse;
- Les femmes enceintes en bonne santé qui sont au 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse;
- Les personnes âgées de 75 ans et plus;
- Les personnes vivant sous le même toit que les enfants de moins de 6 mois et les personnes mentionnées précédemment ainsi que les aidants naturels de ces personnes et de ces enfants;
- Les résidents des centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) et des ressources intermédiaires.

À la suite de récentes études, la vaccination contre la grippe n'est plus recommandée pour les enfants âgés de 6 mois et plus en bonne santé.

Les coordonnées des lieux et dates de vaccination sont disponibles sur le site Web de l'établissement au : [www.ciusssmcq.ca/vaccination](http://www.ciusssmcq.ca/vaccination)





# 3<sup>e</sup> édition de la Grande semaine des tout-petits

## LA GRANDE SEMAINE des tout-petits



18 au 24 novembre 2018

"Rien n'est plus important que de bâtir un monde dans lequel tous nos enfants auront la possibilité de réaliser pleinement leur potentiel et de grandir en bonne santé, dans la paix et dans la dignité."

Kofi A. Annan, secrétaire général de l'Organisation des Nations Unies

"J'ai le droit d'avoir un nom et une nationalité."



"J'ai le droit à la liberté de pensée et de religion."



"J'ai le droit d'être protégé des maladies et d'être soigné."



"J'ai le droit d'aller à l'école."



"J'ai le droit d'être protégé de la violence et de l'exploitation"



"J'ai le droit d'avoir une famille, d'être entouré et aimé."



"J'ai le droit de ne pas faire la guerre, ni de la subir."



"J'ai le droit de jouer, danser, chanter."



"J'ai le droit d'avoir un refuge, d'être secouru."



"J'ai le droit d'avoir une alimentation suffisante et équilibrée."



# ATIKAMEKW PISIMW NOVEMBRE 2018

## Activité en famille Onikihikonan

### NISKA-CICIP

Thème du livre: Kawisakositcik irinicaik, Les Bonhomme Bizarres



Mimactakimiw	Ockorkananiw	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiatokicikaw	Marcikicikaw
Lundi le 20 Kaskina Awacak-kicikaw				1	2	3
4 Kawisakositcik irinicaik	5 Act. cult. Ka naka taweit- ciketc	6	7	8	9	10
11 Kawisakositcik irinicaik	12 Act. cult. Cikopi	13	14 14 mots et des ailes	15	16 16 Activité parent-enfant	17 17 Activité Familiale 13h à 19h
18 Kawisakositcik irinicaik	19 Act. cult. Tikinakan S'habiller en bleu Café-muffins parents	20 20 Atelier de Tikinakan Amisk CAALT	21 21 Créativité musicale	22 22 Marchons ensemble pour les tout-petits	23 23 Initiation traditionnelle CPE PP	24 24 Cérémonie de la pleine Lune CPE PP Vendredi 23
25 Kawisakositcik irinicaik	26 26 Act. cult. kawk	27 27 P.A.P.A.C.U.N. Il y aura du transport (matin et soir) Formation Régionale P.A.P.A.C.U.N.	28 28 P.A.P.A.C.U.N. atelier fermé (26pm.27-28 et 29)	29 29	30 30 Activité parent-enfant 13h30	

Éducatrices; Marie-Andrée et Marie-Ève



# Les Castors

# à la chasse



4 orignaux  
2 perdrix





# Ça s'est passé au C.P.E. Cabane du chasseur









# Concours de coloriage



Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

# Gagnant

du concours de coloriage  
du mois d'Octobre



**Ofélie Boissonneault**



# Congés de Noël

## Décembre 2018

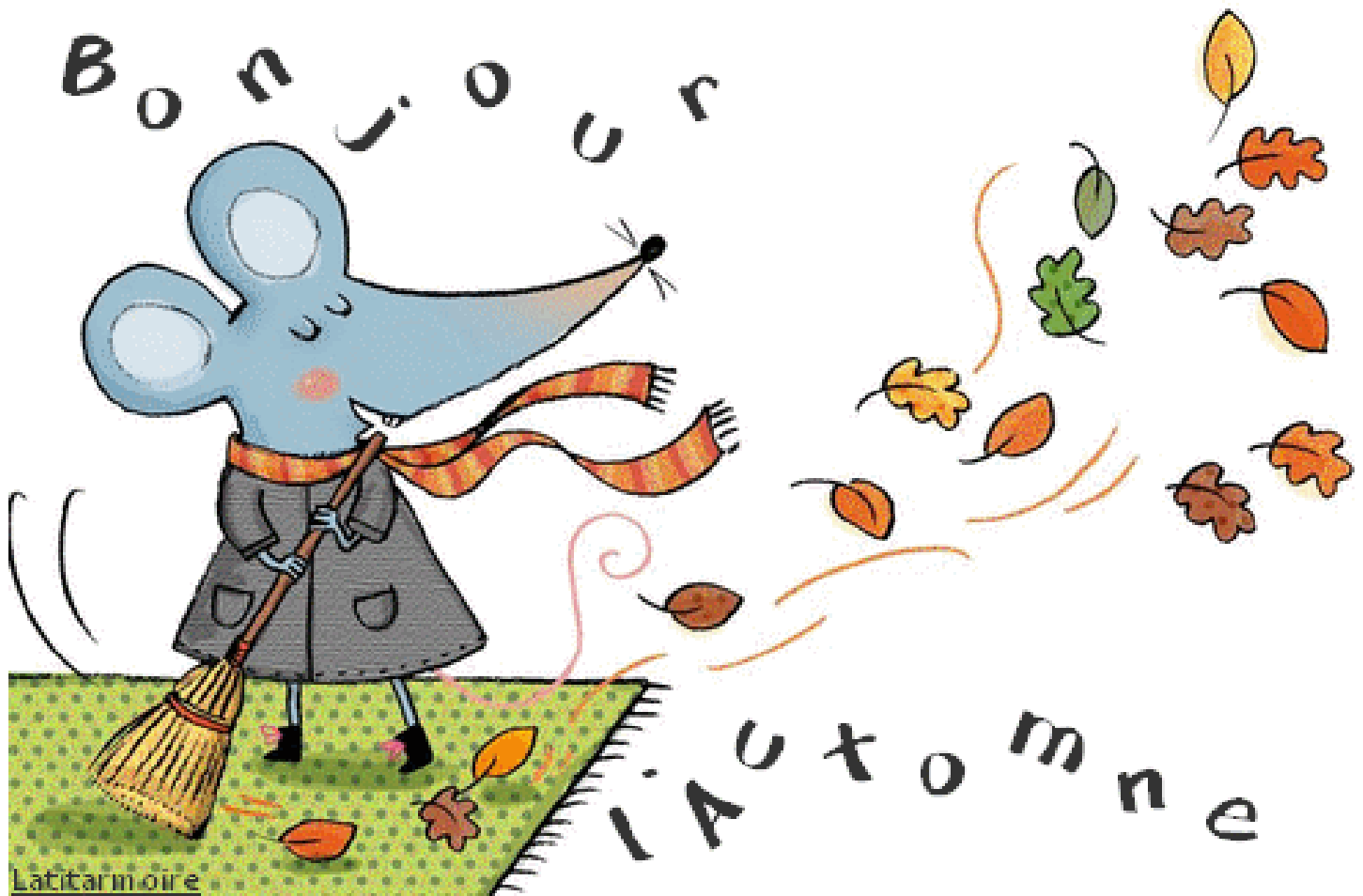
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 Fermé à 14h	25 Fermé <small>Noël</small>	26 Fermé	27	28	29
30	31 Fermé	<small>©2017 MichelZbinden.com</small>				

Calendriers Michel Zbinden / Québec

## Janvier 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Fermé <small>Jour de l'an</small>	2 Fermé	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Calendriers Michel Zbinden / Québec



C.P.E. Premier Pas  
350, rue Brown  
La Tuque (Québec) G9X 2W4  
(819) 523-3031