

Avril 2017

Ka wasíkatotc písímw

Où le soleil reflète sur la neige

Mois de la Santé dentaire



Après chaque brossage



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin							
Soir							

LES ACTIVITÉS ET LEURS ANNIVERSAIRES



5 ans

2 Avril

Joshua



5 ans

11 Avril

Ludovic



3 ans

16 Avril

Antoine



1 an

20 Avril

Alek



2 ans

20 Avril

Rosa-Lee



2 ans

24 Avril

Alyanah



1 an

27 Avril

Hayden



KA WASIKITOTC PISIMW –AVRIL 2017

Activité kirika en famille

GROUPE: NISKA-CICIP

Thème : Le lèveaux et le loup\Wapococak kirika Maikan

Minactakiniwn	Ockorkana niwon	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiaitokicikaw	Maril
2 Wapococak kirika Maikan	3 Wikwasatik wapo Act.cult.	4 Ateliers de Cuisine Niska-Cicip	5 Atelier de Drum	6 Condi.phys A 19h Pour les parents	7 Initiation à la danse poupons	1
8 Wapococak kirika Maika	10 Niskak\mikiskan	11 Cérémonie de la pleine lune Rose	12 Initiation à la danse	13 Biblio Niska	14 Vendredi Saint	8
16 Pâques Wapococak kirika Mai-	17 Lundi Saint	18 Act.cult. Mikamak	19 Atelier de Drum	20 Atelier avec un parent	21	15
23 Wapococak	24 Pikekan Act.cult.	25	26 Atelier de Drum	27 Condi.phys A 19h Pour les parents	28 Act Parent-Enfant P.A.P.A.	22 Act. 13h à 29

ÉDUCATRICES: ET MARIE-ÈVE WEIZINEAU



À NOUS DE JOUER!

Pour que tout enfant trouve plaisir à bouger!

C'est maintenant connu, le développement moteur a un impact positif sur le développement global, la réussite éducative et la persévérance scolaire des enfants. Mais comme adulte, par où commencer pour mettre en œuvre des actions en faveur du développement moteur?

Voici les 11 messages en faveur du développement moteur à retenir !

Jouez dehors! - L'extérieur est un environnement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison.

Jeux actifs! - Permettons aux jeunes de pratiquer des activités physiques à un niveau d'intensité élevé, ce qui convient bien à la nature de l'enfant.

Jeux libres! - Le jeu libre qui résulte de l'initiative de l'enfant favorise son développement global et sa créativité.

Tous les jours! - Les enfants ont besoin de bouger de façon quotidienne et spontanée.

Variété! - Expérimenter une gamme de jeux, d'activités et de sports dans différents contextes permet à l'enfant d'optimiser le développement de ses habiletés motrices.

Plaisir! - Le jeu doit demeurer ludique et être fait avec plaisir.

Confiance en soi! - L'enfant pourra pratiquer plus facilement un grand nombre d'activités s'il maîtrise les habiletés motrices de base et il en retirera ainsi plus de plaisir.

Simplicité! - Tout, autour des enfants, est prétexte au développement moteur.

Adapté! - Le jeu et les activités physiques doivent être ponctués de défis et adaptés aux capacités, aux besoins et aux goûts de l'enfant.

C'est l'affaire de tous! - Nous jouons tous, sans contredit, un rôle crucial quant à la qualité de l'expérience vécue.

Sécurité bien dosée! - C'est par des expériences diversifiées que l'enfant qui joue développera et appliquera des comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Évitions, par surprotection, de devenir un obstacle au jeu des enfants.

Bien que le phénomène du *burn-out* parental soit dans la mire des spécialistes depuis environ une dizaine d'années, celui-ci semble méconnu du grand public. Il peut donc être difficile à identifier pour les parents qui en souffrent et qui s'interrogent sur ce qui leur arrive. De plus, leur nombre ne cesse malheureusement d'augmenter, ce qui n'est pas étranger au fait que, dans la société d'aujourd'hui, le rôle de parent semble comporter de plus en plus d'exigences!

Qu'est-ce que le *burn-out* parental?

Le *burn-out* parental semble toucher principalement deux types de parents. Le premier type correspond à ceux qui sont très perfectionnistes et qui s'investissent, corps et âme, afin de correspondre à l'image du « parent parfait ». Le deuxième type, quant à lui, représente davantage les parents stressés par leur mode de vie actif, ce qui les prédispose au surmenage.

Le *burn-out* parental se définit par trois aspects distincts tels que : a) un épuisement physique et émotionnel, b) une prise de distance affective vis-à-vis ses enfants et c) la perte d'épanouissement et d'efficacité dans son rôle de parent (Mikolajczak, M., & Roskam, 2017). De plus, la psychanalyse Liliane Holstein, ajoute que ce phénomène est inclus dans la famille des dépressions. Il devient donc important d'en reconnaître les signes afin de pouvoir s'en sortir!

Comment reconnaître les signes?

Le *burn-out* parental touche autant le père que la mère! Voici quelques signes :

Chez la mère

1. Ne pas se rendre compte que l'on est au bout du rouleau.
2. Passer de sentiments d'amour-passion à des éclats de colère inhabituelle.
3. Se sentir constamment fatiguée et épuisée, mais avoir de la difficulté à dormir.
4. Être d'humeur dépressive et avoir une *overdose* pour la moindre tâche à faire pour les enfants.

Chez le père

1. Ressentir de la lourdeur et de la tristesse dès le réveil.
2. Fuir sa situation familiale dans des activités (travail, sports, jeux, etc.) ou des comportements de dépendance (Internet, alcool, drogues, etc.).
3. Se sentir totalement dépassé par les événements (perte de contrôle de sa vie).
4. Avoir des comportements violents inhabituels envers les enfants (cris, rudesse, etc.).

Voici une application permettant d'analyser vos risques personnels de tomber en *burn-out* parental : <https://www.dr-mood.com/application-dr-mood-burnout-parental>.

Quelques pistes utiles

Le modèle « du parent parfait » qui est véhiculé par la société est bien loin de la réalité parentale. Voici, quelques pistes utiles pour ne pas risquer de basculer dans le *burn-out* :

- ➔ Faites le deuil du « parent parfait ». De toute façon, celui-ci n'a jamais existé et il n'existera jamais!
- ➔ Ne cédez pas à la pression exercée par la société. Cela ne suscitera que souffrance et déception.
- ➔ Coopérez et validez vos rôles dans l'éducation des enfants. Que vous soyez ensemble ou séparés.

Cependant, lorsque vous avez essayé plein de trucs pour vous en sortir et que vous ne vous sentez pas mieux, le suivi psychologique vous permet de déposer votre fardeau et d'exprimer librement tout ce qui vous pèse dans votre situation familiale. N'oubliez pas que les parents parfaits, ce sont ceux qui n'ont pas d'enfants et qui ne sont pas à risque d'un *burn-out* parental!



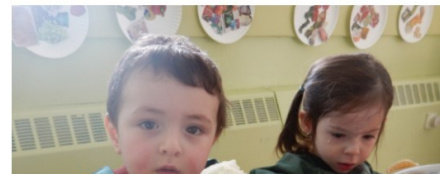
Invitez votre enfant à colorier ce dessin
Rapportez-le au CPE dans la boîte à la réception
un tirage au sort sera effectué à la fin du mois



Princes & Princesses



Crème Glacée





QUOI ? Le défi des Cubes énergie a pour but de faire bouger le plus possible les participants tant à la garderie qu'à la maison.

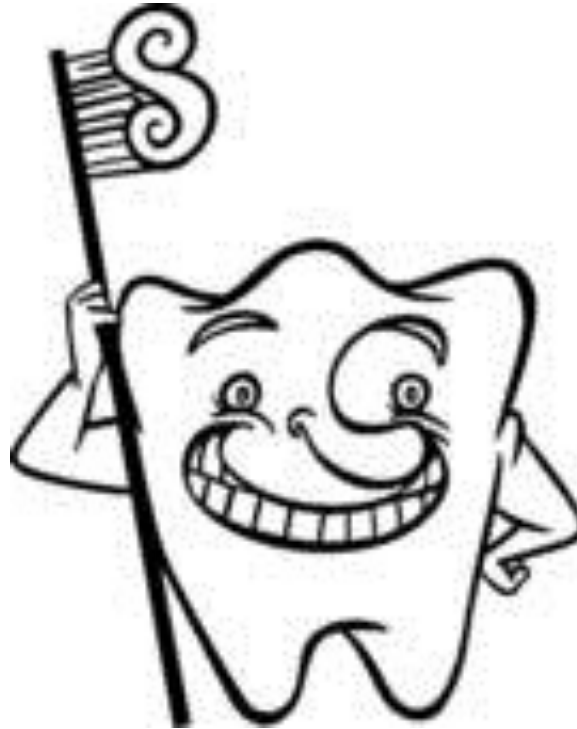
QUAND ? Du 1^{er} au 29 mai 2017

QUI ? Le défi s'adresse à tous les enfants fréquentant un établissement de services à l'enfance. Afin d'accumuler davantage de cubes, les enfants sont encouragés à bouger avec leur famille immédiate : frères, soeurs, parents et grands-parents.

Le personnel de l'établissement est aussi invité à participer et ce, en compagnie de leur conjoint et leurs enfants.

COMMENT ? Chaque 15 minutes d'activité physique continue correspond à 1 cube énergie. Lorsque l'enfant ou le membre du personnel **BOUGE AVEC** un ou plusieurs membres de sa famille immédiate, cela lui permet d'augmenter son total de 1 cube par personne participante

.1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue



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