

C.P.E. PREMIER PAS

Février 2018

Akokatcic pisimw

De la marmotte



Bonne

St-Valentin





En Février c'est mon anniversaire !

Charlie Olsen

5 Février



4 ans

William Filion

7 Février



4 ans

Mahée-Lee Brisebois

10 Février



2 ans

Benjamin Fluet

14 Février



1 ans

Jamie Ducharme

21 Février



1 ans

Eli Morin

24 Février



1 ans

Aider votre enfant à identifier et à exprimer ses émotions.

Que ce soit la joie, la tristesse, la peur ou la colère, les émotions sont une forme d'expression de la vie à l'intérieur de soi. Mais, l'expression des émotions n'est pas innée chez l'enfant. Il revient aux adultes de l'aider dans le développement de son intelligence émotionnelle. D'ailleurs, la construction d'une identité solide passe par cet apprentissage. Un atout majeur à notre époque!

Le saviez-vous?

L'enfant qui n'est pas capable d'exprimer ses émotions, en les nommant, exprimera ce qui ne va pas par le biais de son comportement. Ainsi, il pourrait se mettre à boudier, à crier, à mordre, à taper, car c'est son seul moyen pour réagir à ce qui le contrarie. Cependant, l'exercice ne consiste pas seulement à nommer les émotions, mais également à les distinguer. De cette façon, cela devrait aider l'enfant à devenir plus conscient de ce qu'il vit à l'intérieur de lui-même.

Comment accompagner mon enfant?

En tant que parents, nous sommes parfois mal à l'aise avec la souffrance de notre enfant et nous avons alors tendance à le consoler pour le calmer le plus rapidement possible. Cependant, il est préférable de l'encourager à exprimer ses émotions, car c'est ainsi que votre enfant pourra mieux y faire face, c'est-à-dire en étant guidé afin de les comprendre. Voici comment accompagner son enfant :

- ⇒ Restez calme et accueillez l'émotion de votre enfant (ayez une attitude attentive).
- ⇒ Offrez une écoute empathique en essayant de décoder l'émotion sous le comportement.
- ⇒ Mettez des mots sur le vécu de l'enfant. Par exemple, « Je vois que : tu es très fâché... que tu es triste... que tu as peur... que tu te sens coupable ».
- ⇒ Encouragez-le à partager ce qu'il ressent. Posez des questions : « Qu'est-ce qui se passe? » ou « Comment te sens-tu? ».
- ⇒ Montrez-lui à utiliser ses émotions positivement. Par exemple, « Je vois que ce jeu te frustre, car tu n'arrives pas aux résultats que tu souhaites, mais prends cinq grandes respirations et recommences calmement ».
- ⇒ Encouragez-le à pleurer si ça le soulage. Par exemple, « Ça fait mal! Pleure mon trésor, ça va te faire du bien ».

Les bénéfices fondamentaux à considérer!

L'expression des émotions est bénéfique pour votre enfant. Les réprimer peut avoir des conséquences néfastes à long terme telles que, comportements violents, angoisse, dépression, dépendances relationnelles ou aux substances, etc. Cependant, si votre enfant a un caractère à tendance colérique, il ne s'agit pas de le laisser s'exprimer n'importe comment! Aménagez un endroit sécuritaire où il aura la possibilité de taper sur des coussins afin de retrouver son calme. Voici quelques exemples liés aux bénéfices et que votre enfant pourrait développer :

- * Une maîtrise efficace de ses émotions.
- * De la confiance en soi et de la sécurité intérieure.
- * Des relations positives et libres avec autrui.
- * De l'empathie pour les émotions des autres.

L'apprentissage se fait aussi à l'aide de modèles. N'hésitez pas à partager certaines de vos émotions avec votre enfant. Par exemple, « Je suis préoccupé(e) en ce moment. J'ai besoin d'un peu de temps. Je manque de patience pour jouer avec toi ». Le meilleur moyen de se libérer de ses émotions désagréables c'est de les exprimer et idéalement avec politesse et respect!

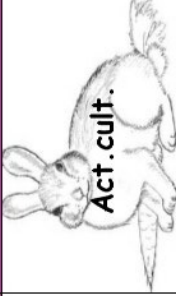
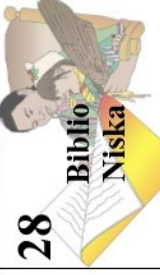


AKOKATCIC PISIMW FÉVRIER 2018

Activité kaskina etaciwok en famille

NISKA-CICIP

Thème du livre: Cockwatahawikamikw \ Sakihitowikicikaw\Notcinaniwon

Minactakiniwn	Ockorkananiwon	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiaitokicikaw	Marikicikaw
Cockwatahawikamikw	 Act.cult.			1	2	3
Cockwatahawikamikw	 5 Act. Cult. Tambour	7	 6 Initiation à la danse traditionnelle	8	 9 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.	10
Cockwatahawikamikw	 12 Act.cult. Ka ictowanikw	13	 14 Sakihitowin	15	16	17  ACT.FAM.
Cockwatahawikamikw	 19 Act.cult.	20	 21 Initiation à la danse traditionnelle	22  Biblio Niska	 23 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.	24
Notcinaniwon	 26 Act.cult.	27	 28 Biblio Niska			

ÉDUCATRICES: MARIE-LOUISE ET MARIE-ÈVE



Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé

Pour une ambiance agréable au repas!

Pour établir les bases d'un repas harmonieux, petits et grands doivent travailler ensemble. Voici 4 volets à implanter graduellement :

1. Créer un environnement favorable et agréable

Tout le monde mange assis à la table

À table : pas de jeux, jouets ni cellulaires ou autres appareils électroniques

Fermer télévision et radio et diminuer le bruit

2. Établir un code de conduite familial à la table (Valide pour tous ...petits et grands!)

Par exemple : Je ne me lève pas pendant le repas, Je respecte les goûts de chacun, ...

3. Partager les responsabilités

Le parent est responsable des aliments offerts (variété, qualité), de l'endroit et du moment où ils seront servis (Quoi? Quand? Où?)

L'enfant est responsable de ce qu'il consomme (parmi ce qui est offert) et de la quantité

4. Partager les tâches

Les enfants peuvent vous aider à mettre ou à débarrasser la table, ranger les plats, laver la vaisselle, préparer les lunches du lendemain, etc.

Allez-y graduellement! Armez-vous de PATIENCE, PERSÉVÉRENCE, COHÉRENCE!
Vos efforts seront récompensés!



Ça s'est passé au C.P.E.



Les castors et les papillons



On fait de la banique



Les activités du P.A.P.A





Les papillons

Bricolage

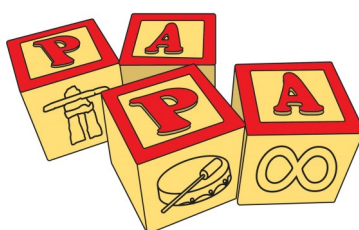


Les oursons

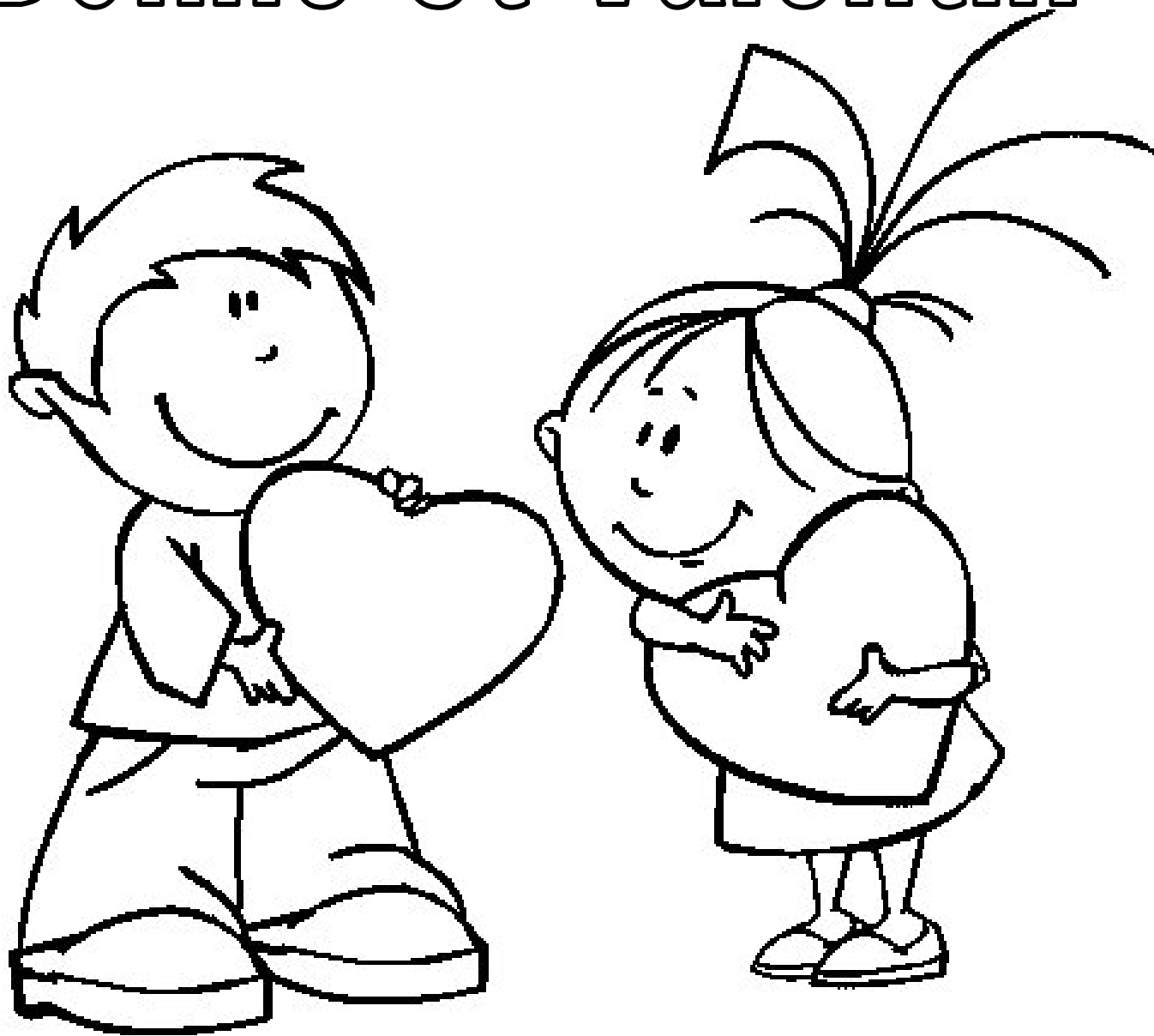




**il n'y a donc pas
de P.A.P.A et
de transport
du 5 au 9 Mars**



Bonne St-Valentin



Nom de l'enfant : _____

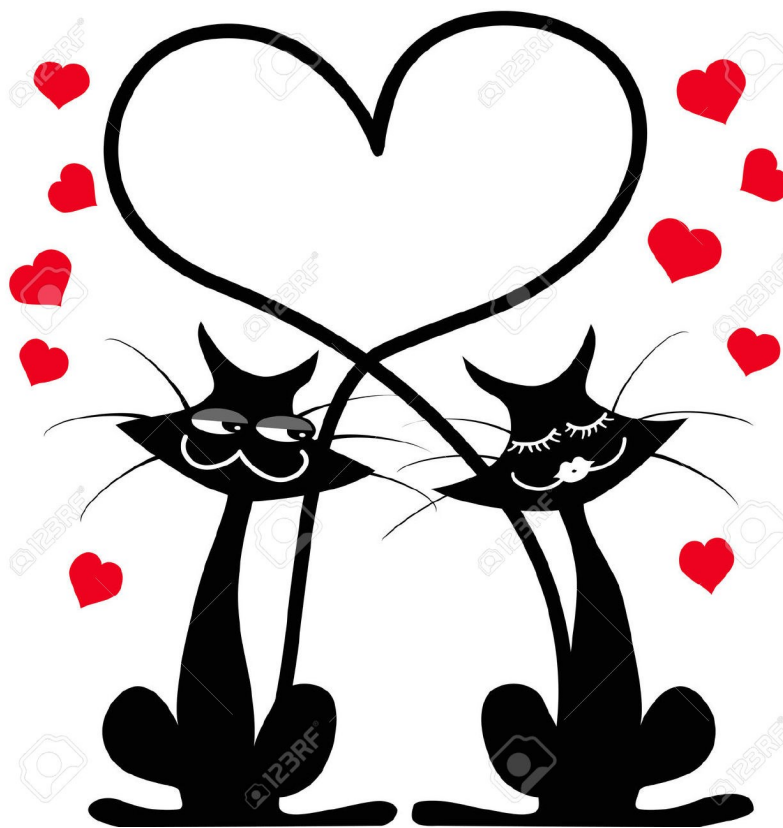
Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au C.P.E. dans la boîte à la réception. Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois. Bonne chance à tous.

Gagnant

du concours de coloriage
du mois de Janvier



Charlie Olsen



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