

UNE JOURNÉE AVEC MON ENFANT DE 0 À 3 ANS – 2^{ÈME} PARTIE

(le temps du jeu)

Le service de PMI (Protection Maternelle et Infantile) du Conseil Départemental du Haut-Rhin s'associe à la ville de Mulhouse pour vous aider à vivre le confinement de la manière la plus sereine possible avec vos tout petits !

Nous vous proposons des activités à partager avec vos enfants ainsi que des conseils pour leur santé et leur sécurité.

Dans le précédent Bon plan pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans, nous vous présentions les 3 temps de la vie de votre bébé. Nous avons abordé le temps du repas et le temps du sommeil, découvrons maintenant le temps du jeu !

→ Le temps du jeu

Proposez à votre enfant des temps d'activités, en fonction de son âge, passez du temps avec lui, parlez-lui, partagez du temps avec votre enfant ! Lire des histoires, chanter des comptines, partager des tâches communes, prolonger le temps du bain le soir.

Inventez des activités, alternez des temps de jeux avec lui et vers deux ans, il peut jouer seul un moment. Cela vous offrira un temps de répit.

Si vous avez plusieurs enfants, alternez temps de travail scolaire avec les plus grands, puis temps récréatif avec tous.

Il est important de varier ces temps au cours de la journée. Les besoins de l'enfant, son rythme, sa compréhension des événements ne sont pas ceux de l'adulte il est important d'en tenir compte.



1. Radio enfant :

<https://www.radiopommedapi.com/>

2. Comptines :

<https://www.youtube.com/watch?v=iLvVZny4HzQ&list=PLCNT02NN201s5q4gLG0GVzY80yda46L4U>

3. Histoires racontées :

<https://www.youtube.com/channel/UC6c77Yms1Uih0Q029GI103g>

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=tagadatsoinsoin+production

4. Méditation/Relaxation :

https://www.youtube.com/results?search_query=m%C3%A9ditation+pour+les+tout+petits

• **Votre bébé ne se déplace pas encore :**

Favoriser autant que possible les temps « au sol » sur un tapis d'éveil ou une couverture. Cette position est la plus favorable pour leur développement psychomoteur, ainsi on limite le temps dans un transat et on bannit le « youpala » (trotteur) .

Les bébés aiment toucher, manipuler, malaxer tous les objets qu'ils rencontrent (ils découvrent les propriétés des objets, les effets de leurs actions... et développent leur sensorialité et leur intelligence!)

Vous pouvez leur proposer des objets à toucher, à porter à la bouche, à passer d'une main dans l'autre, de différentes matières : en plus des hochets et autres jouets - en plastique, peluches - que l'on possède peut-être déjà,

des tissus (serviettes de table, gants de toilette), des récipients en plastique ou en métal, des couvercles de bouteilles (de lait) et bouchons (petits pots), des bouteilles en plastique (dur pour qu'elles ne se cassent pas) remplies de quelques légumes secs, pâtes ou riz...

N'hésitez pas à porter votre enfant, le bercer, le chatouiller ou encore le masser lors d'un moment calme.

Pendant ces temps partagés, parlez à votre bébé, cela renforcera le lien mère-enfant et encouragera votre bébé à vous sourire, à gazouiller, puis à vocaliser.



• **Pour les enfants qui commencent à se déplacer : 10-18 mois**

Lorsqu'ils commencent à se déplacer, les enfants sont curieux d'explorer leur environnement, de découvrir, de toucher, de manipuler les objets.

Attention, ils ont encore bien du mal à limiter leurs explorations à "ce qui est permis".

Mettre à leur disposition un espace assez vaste, sécurisé et sans interdits, à proximité des adultes (dans la pièce principale par exemple), devrait leur permettre de découvrir à leur guise.

Les petits explorateurs ont besoin d'exercer de grands mouvements : bouger, grimper, pousser, escalader, se nicher...

Voici ce que vous pouvez mettre à leur disposition :

- Des coussins durs, des caisses, boîtes, cuvettes de toutes sortes seront les bienvenues pour monter dessus, pousser, se mettre dedans.

- Les cartons aussi sont intéressants, à pousser, pour se mettre dedans, passer à travers en ouvrant le carton aux 2 extrémités comme un tunnel.

- Pour se redresser : l'appui stable du canapé, d'un fauteuil sur lesquels on peut trouver des objets à attraper.



COVID 19

Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



Pour les enfants qui aiment vider, mettre dedans, on peut mettre à leur disposition :

- Des boîtes de toutes sortes (en plastique, en carton, avec des couvercles, pour ouvrir, fermer, qui peuvent être fendus pour y glisser des couvercles à l'intérieur, des emballages de céréales, des rouleaux en carton de papier toilette ou de Sopalin, des corbeilles, seaux... avec de nombreux petits objets de toutes sortes (pas trop petits bien sûr).

- Comme ils aiment lancer, pour limiter les projections intempestives, une grande caisse peut servir de réceptacle dans lequel viser pour y envoyer des objets.

- Pour empiler, emboîter (début de la construction) : des gobelets, pots de yaourts vides, bols, récipients en plastique, métal, bois... + des cubes, des blocs de construction (DUPLO, MEGABLOC si on en possède) ...

- Des voitures, animaux, figurines pour les aligner, mettre en scène.

- Des livres (ou magazines à feuilleter), des chansons, des comptines pourront rythmer la journée par des moments plus calmes, dans une activité partagée avec l'adulte.



COVID 19

Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



• Pour les enfants entre 2 et 3 ans

Durant cette période de développement les enfants font beaucoup de jeux d'imitation. Pour répondre à ce besoin vous pouvez mettre à leur disposition :

- Des tissus, des chapeaux, sacs à main, chaussures, des anneaux pouvant faire fonction de bracelets ... avec éventuellement l'accès à un miroir pour se regarder !
- Des cuillères et des boîtes en plastique.
- Des poupées, des peluches avec des tissus pour les envelopper ; des paniers ou des boîtes pour les coucher ; des gants de toilette, bavoirs, brosse à cheveux, couches trop petites, biberon pour les soigner.
- Des cartons, à nouveau, pourront servir à construire une route ou un garage pour les voitures, ou devenir une table, un four, un placard pour la dinette, ou une ferme pour les animaux.
- Des jeux de construction avec des personnages (DUPLO, PLAYMOBIL), des animaux, figurines, si on en possède ...
- Des activités en présence d'un adulte : crayons, découpage, coloriage, collage, pâte à modeler ou pâte à sel à fabriquer, enfilage de perles ou de gros boutons, d'anneaux ; puzzles, encastresments, lotos, dominos ...

Recette de la pâte à sel : <https://www.youtube.com/watch?v=CkAQeNqZRm0>

Recette de la pâte à modeler : <https://www.youtube.com/watch?v=p9B4YbzeTwE> ou https://youtu.be/lvBckF_yRA4



COVID 19

Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



Les enfants aiment participer aussi aux tâches de la vie quotidienne des adultes. Selon leur âge et leur développement vous pouvez les encourager en leur proposant :

- D'enlever le linge du séchoir, le plier, ranger.
- D'aider à mettre le couvert, débarrasser, nettoyer la table, passer le balai.
- De laver les pommes de terre, essorer la salade, découper des fruits ou des légumes avec un couteau à bout rond... et bien sûr, pouvoir faire un gâteau, des petits sablés...
- A tous les âges, le bain est un bon moment d'activité de transvasement qui peut durer longtemps et est souvent source de détente et d'apaisement.

Enfin, il semble important en ce temps de confinement de rappeler que les activités physiques restent importantes tant pour les enfants que pour les parents. Toutes les familles ne bénéficient pas d'espace extérieur pour courir et se dépenser. Ce n'est pas grave !

Voici quelques petites idées pour bouger chez soi tous ensemble :

<https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>



AMUSEZ-VOUS BIEN !



→ Écoute, échange et soutien

Les puéricultrices de PMI sont à votre écoute pour répondre à vos questions sur l'alimentation, les rythmes, les activités, la santé de votre enfant en période de COVID19.

Nous pouvons aussi vous apporter une écoute et un soutien psychologique à travers des entretiens téléphoniques.

Contactez les puéricultrices de PMI : 03 89 59 65 09 / 03 89 36 56 32

LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 A 12H00 ET DE 13H30 A 17H00