





## PLANNING DES ANIMATIONS

### JUIN 2008

Pas d'animation le mardi 03 juin et le vendredi 06 juin à la Médiathèque pour cause de congés de l'animatrice.

<b>Mardi 10 juin</b> 9h30-11h00	<b>HIRTZFELDEN (Périscolaire)</b> Atelier d'éveil	
<b>Vendredi 13 juin</b> 9h30-10h30	<b>FESSENHEIM (Médiathèque)</b> « RACONTE-TAPIS » « Roulé, le loup ! »	
<b>Mardi 17 juin</b> 9h30-11h00	<b>FESSENHEIM (Salle des Sociétés)</b> Atelier d'éveil	
<b>Mardi 24 juin</b> 9h30-11h00	<b>FESSENHEIM (Salle des Sociétés)</b> Atelier d'éveil	
<b>Mardi 24 juin</b> 20h00	<b>RUMERSHEIM (Salle de musique à confirmer)</b> Soirée relaxation et apprentissage de techniques simples pour gérer le stress avec <b>Mme Sandrine OUBRIER BEY</b> , sophrologue	

Ne pas oublier de s'inscrire rapidement pour cette soirée (avant le 17 juin 2008) et invitez les mamans et papas stressés.

◆ Pas d'animation du Relais en juillet et août, reprise des activités en septembre.



◆ Le Relais sera fermé pour congés d'été du **15 juillet au 04 août inclus**.

◆ Pour les urgences, le Relais du Sivom Pays de Brisach à VOLGELSHEIM (03 89 72 27 77) est prêt à vous accueillir.



*Bonnes vacances à tous petits et grands !*



## LE JOURNAL DU RELAIS DES ASSISTANTES MATERNELLES

N° 16

JUIN - JUILLET - AOÛT 2008



2, rue du Rhin - 68740 - FESSENHEIM

Contact : Fabienne WASSMER

Tel : 03 89 48 62 30 - 03 89 62 40 86 (direct) - Courriel : f.wassmer@cc-essordurhin.fr

# SOMMAIRE

- EDITORIAL
- INFOS UTILES – INFOS RELAIS
- AU SECOURS ! JE MANQUE DE TEMPS
- DOSSIER EDUCATION : L'ACQUISITION DE LA PROPRETE
- PLANNING ANIMATIONS
- ANNEXE : SONDRAGE



## ⇒ Comment faciliter l'apprentissage ?

- Avoir le temps d'aider patiemment l'enfant tous les jours.
- Ne pas entreprendre cette étape à un moment stressant de la vie de l'enfant : naissance d'un nouveau bébé ou déménagement par exemple.
- Lui mettre des vêtements faciles à monter et à baisser.
- Choisir son vocabulaire pour parler des parties du corps, des fonctions et des liquides de l'organisme. Utiliser des vrais mots et éviter les mots négatifs comme « sale » ou « cochon » qui peuvent embarrasser l'enfant.
- Si plusieurs personnes s'occupent de l'enfant, il est important de parler de cette étape d'apprentissage afin que tout le monde adopte la même démarche.
- Le petit pot étant plus sécurisant pour l'enfant du fait de sa stabilité, si les toilettes sont utilisées, prévoir un siège adapté et un tabouret pour les pieds.
- S'assurer que le pot ou les toilettes sont facilement accessibles. Permettre à l'enfant de regarder ses parents utiliser les toilettes.
- Laisser l'enfant faire semblant d'aider sa poupée ou son nounours à utiliser les toilettes.
- Établir une routine en lui proposant de se soulager à des moments précis (après le lever du matin, après les collations ou les repas, avant les siestes et le coucher).
- Réserver une boîte de jouets ou des livres pour le moment du pot et jouer avec lui au début ou lire une histoire en s'asseyant à côté de lui.
- Encourager l'enfant à avertir lorsqu'il a besoin d'aller aux toilettes. Ne pas oublier de le féliciter même s'il a dit trop tard.
- Féliciter souvent l'enfant. Être patient et de bonne humeur. Les récompenses sont inutiles. L'encouragement et le soutien sont les comportements les plus pertinents.
- Les accidents sont inévitables. Ne pas punir l'enfant ou ne pas réagir trop fort.
- Lorsque l'enfant utilise le petit pot pendant une semaine ou plus, il peut être prêt à porter une culotte de coton. Faire de ce moment un évènement spécial et de fête.

## ⇒ Que faire si l'apprentissage de la propreté ne fonctionne pas ?

- Si l'apprentissage ne fonctionne pas c'est que peut-être l'enfant n'est pas prêt. Ne pas se lancer dans la « bataille pour la propreté » qui va détériorer la relation avec l'enfant et retarder la progression vers cet apprentissage. Si l'enfant refuse, il est préférable de faire une pause pendant 1 mois à 3 mois.
- L'enfant peut refuser le pot ou les toilettes pour faire une selle. Il vaut mieux alors le laisser faire ses selles dans la couche pour éviter la constipation souvent douloureuse. L'enfant peut associer les selles avec la douleur et tenter d'éviter l'expérience le plus possible. Si l'enfant a mal, il lui faudra plus de temps pour être propre...
- Il arrive que l'enfant devenu propre régresse et qu'il ait des accidents. C'est souvent lors d'une période de stress comme la naissance d'un bébé ou un déménagement. Il n'y a alors aucun problème à lui remettre des couches jusqu'à ce qu'il soit prêt à essayer de nouveau.
- La date d'entrée à la maternelle rend souvent les parents impatients. L'envie d'imiter ses petits camarades à l'école a de grandes chances de déclencher la maîtrise des sphincters. Patience...



# EDUCATION : L'ACQUISITION DE LA PROPRETE



Une question qui revient souvent lorsque l'on parle d'éducation des tout-petits est celle de l'acquisition de la propreté : quel est le meilleur moment et la meilleure méthode pour l'apprentissage de la propreté ?

Au siècle dernier, on exigeait souvent que l'enfant soit propre vers l'âge de un an. Pour obtenir ce résultat, on l'habitua à aller sur le pot dès qu'il se tenait assis entre 8 et 10 mois parfois même dès le 3ème ou 4ème mois... On obtenait ainsi un résultat passif, surtout pour les selles, qui sont souvent évacuées selon un horaire précis, juste après un repas. La mère montrait alors sa satisfaction... Il est vrai que le lavage à la main des couches de coton et des vêtements l'incitait à une certaine pression éducative... Tant d'enfances ont été marquées négativement par ces comportements familiaux que les pédiatres ont incité les parents à respecter la maturation spontanée de l'enfant en ce qui concerne le contrôle des sphincters. L'enfant étant en période d'opposition entre 1 et 3 ans, les discours, récompenses ou punitions concernant la propreté ne font que renforcer les blocages psychologiques. On en est donc venu à une attitude de tolérance et de respect de l'enfant. Pour y parvenir, il faut connaître ses sensations et sa maturité.

Lorsqu'il est question de l'apprentissage de la propreté, chaque enfant est différent. Certains enfants sont prêts dès l'âge de 18 mois, mais la plupart s'y intéressent entre 24 et 48 mois. Mais il faut être patient, la période moyenne entre l'initiation de l'apprentissage et la propreté réelle oscille entre 3 et 6 mois et le contrôle de la vessie ne coïncide pas toujours avec celui des intestins et même si l'enfant est propre toute la journée, il faudra peut-être plusieurs mois ou plusieurs années avant qu'il demeure sec pendant les siestes et pendant toute la nuit.

## ⇒ Comment savoir lorsqu'il est prêt ?

L'enfant est probablement prêt lorsqu'il :

- Emet un signal lorsqu'il va se salir
- Peut respecter une ou deux directives simples
- Reste au sec dans sa couche pendant quelques heures d'affilée
- Demande d'enlever ses couches
- Marche seul et avec stabilité jusqu'au petit pot
- Conserve son équilibre lorsqu'il est assis dessus
- Répond de façon concluante lorsqu'il est sur le petit pot
- Peut faire savoir quand il a besoin d'utiliser le petit pot
- Veut faire plaisir et veut être autonome

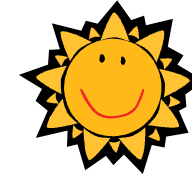


## **Ne pas insister :**

- ♦ S'il pleure pour s'y asseoir
- ♦ S'il se lève régulièrement sans rien avoir émis

Source : *Petits tracas et gros soucis* (Christine Brunet-Anne-Cécile Sarfaty) Ed. Odile Jacob  
société canadienne de pédiatrie [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

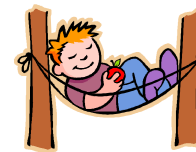
# EDITORIAL



Voici la dernière ligne droite, celle qui va mener rapidement à la fin de l'année scolaire avec ses périodes d'activité intense pour tous... Ce sont les examens pour les plus grands, les grandes orientations, les inscriptions à effectuer dans les délais, et, pour les plus petits, la fin d'une année riche en nouvelles connaissances et acquisitions, le passage d'étapes importantes et valorisantes...



A nouveau une page se tourne doucement dans la joie et la fête. Cela sent déjà bon les vacances, la liberté et un peu le laisser vivre.



Prendre un peu de temps, pour soi et pour les autres, un peu de repos pour mieux rebondir, tout cela est bien légitime et même recommandé pour son bien-être et sa santé...

Alors ne culpabilisons pas et laissons nous faire... pour un certain temps, avant qu'il ne nous rattrape... bien assez vite...

Bon temps retrouvé, bel été, belles vacances à tous !



## INFOS UTILES - INFOS RELAIS



Un questionnaire est joint au présent journal faisant réponse à un constat : les demandes d'accueil pour des enfants dont les parents ont des horaires atypiques sont en progression et ne trouvent pas forcément de solution satisfaisante.

Il est important d'y répondre afin de diriger au mieux les parents en demande vers l'assistante maternelle qui pourra les accueillir.

N'oubliez pas de donner également vos disponibilités rapidement pour la rentrée de septembre 2008 et pour le début 2009. Merci à toutes pour votre collaboration.



Félicitations pour un nouveau diplôme acquis par la voie de la VAE :

**Mme Barbara BADER** assistante maternelle depuis 14 ans à Fessenheim vient d'obtenir le diplôme du **CAP Petite Enfance**. Un grand bravo à elle !

### RETOUR SUR ANIMATIONS :

- ◆ **Le 18 mars** nous avons à nouveau passé une excellente soirée très conviviale en compagnie de Christiane SCHULER qui nous a initiées à la composition d'un décor fleuri pour l'arrivée du printemps.
- ◆ **Le 20 mars** comme prévu, 11 assistantes maternelles ont participé à une soirée de remise à niveau de leurs connaissances en secourisme. Le relais projette la re-conduction tous les ans de cette remise à niveau très importante.
- ◆ **Le 1er avril** le printemps était au rendez-vous à la Médiathèque et les enfants ont pu assister à l'éveil des animaux après l'hiver durant le petit spectacle de marionnettes préparé par Fabienne et Karine suivi d'un goûter printanier.
- ◆ **Le 19 mai**, avec les enfants des multi-accueil de Munchhouse et Fessenheim, nous avons accueilli Anne Lebourg et son spectacle de marionnettes « Mystère et Tartopom ». Que de rires enfantins lors des facéties du petit chat et de la souris qui étaient soupçonnés avoir volé la tarte aux pommes de la fermière !



### EN PROJET :

- ◆ **Le vendredi 13 juin 2008 à 9h30** nous proposerons aux petits un nouveau « Raconte-Tapis » à la Médiathèque de Fessenheim. Cette fois-ci nous inviterons un loup qui aura bien du tracas ! (**Inscriptions au Relais 03 89 48 62 30**)
- ◆ **Le mardi 24 juin 2008 à 20h00** nous vous proposons une soirée « Techniques de Relaxation » avec **Mme OUBRIER BEY, sophrologue**. Elle aura normalement lieu à la salle de musique de Rumersheim en fonction du nombre de personnes intéressées qui s'inscriront au relais **avant le 17 juin 2008**. **Venez nombreuses et invitez les mamans ou papas stressés !**



## Au secours, je manque de temps !



De plus en plus de personnes se plaignent d'être débordées, de courir après le temps, d'avoir un agenda qui ne leur laisse aucun répit.

Pour s'en sortir, des solutions existent, entre autres, apprendre à dompter son emploi du temps en gérant les priorités et... lâcher prise de temps en temps...

Pour devenir maître ou maîtresse du temps, quelques conseils pour ne plus être débordé :

- ◆ Faire l'analyse de son emploi du temps avec un œil critique pour évaluer les tâches obligatoires et celles qui le sont moins.
- ◆ Apprendre à dire « non » aux autres (mari, enfants, amis...) quand la chose demandée n'est pas possible dans l'immédiat, quitte à revoir sa position plus tard quand le temps le permettra.
- ◆ Évaluer et hiérarchiser les tâches entre l'importance et l'urgence.
- ◆ Déléguer tout ce que l'on peut déléguer. Ne pas hésiter à demander de l'aide aux autres membres de la famille (ados, enfants...) dans la mesure de leurs capacités.
- ◆ Réaliser les tâches demandant le plus de concentration le matin lorsque l'on est au mieux de sa forme.
- ◆ Dormir suffisamment pour mener à bien toutes les tâches de la journée.
- ◆ Ne pas oublier les bienfaits d'une petite sieste quand cela est possible.
- ◆ Être ordonné un minimum afin de ne pas perdre de temps à chercher.
- ◆ Ne pas se laisser déranger, entre autres par le téléphone, ce voleur de temps qui sonne toujours au mauvais moment. Laisser agir le répondeur et rappeler plus tard.
- ◆ Utiliser les mails ou sms plus rapides que le téléphone.
- ◆ **Utiliser le temps gagné pour faire des choses importantes pour soi.**



Malgré toutes ces techniques, il nous arrive à tous de repenser sans cesse à un petit tracas survenu dans la journée, au point d'y penser même la nuit, faisant ainsi fuir le sommeil.

Il est alors temps de se recentrer sur soi-même, d'adopter une position constructive, de relativiser le souci afin de nous en détacher.

L'une des méthodes les plus efficaces pour éviter les idées parasites est de vivre au présent, mettre de côté ce qui occupait notre esprit : prendre le temps de ressentir la caresse du soleil sur la peau, de sentir le parfum d'une fleur de son jardin, de ressentir son corps bouger, sa respiration ample et apaisée. L'apprentissage des techniques de la respiration découlant du yoga peut être très bénéfique pour ressentir le moment présent (inspirer en gonflant le ventre puis les poumons, tenir pendant quelques secondes puis expirer en vidant entièrement les poumons et en contractant les abdominaux, tenir à nouveau quelques secondes avant de recommencer le cycle).

De cette façon, en se concentrant sur soi, on arrive à relativiser ses soucis quotidiens pour retrouver la sérénité.

Source : dossier L'EXPRESS REUSSIR (mai 2008) magazine Vies de Familles (mai 2008)