

Le Point
INFO

Céline DOZIERES,
animatrice du RAMobil
est à votre disposition

au siège du RAMobil
Rue Jules Dupré
03150 Varennes-sur-Allier
(dans les locaux de brin d'Éveil)



www.cc-varennesforterre.fr

Par téléphone : 04 70 45 85 30 ou 06 88 61 30 40

Par mail : ramobil@cc-varennesforterre.fr

Nouveaux horaires du RAMobil :

LUNDI

8h45 – 12h30
animation au RAMobil à Varennes/A
13h30 – 17h30
permanence administrative

MARDI

Matin
RAMobil fermé
13h30 – 17h30
Permanence administrative

MERCREDI

8h30 – 12h00
Ateliers de motricité
salle Collet-Mériaud à Varennes/A
Après-midi
RAMobil fermé

JEUDI

8h30 – 12h30
Animation au RAMobil à Varennes/A
sauf 1er jeudi du mois à St Gerand le Puy
13h30 – 16h30
Permanence administrative

VENDREDI

8h15 – 12h15
Animation au siège du RAMobil à Varennes/A
13h30 – 14h30
Permanence administrative

n°38
Octobre / Novembre / Décembre 2014

Sommaire

- L'atelier des petites mains.....p 2
- L'espace culture des tout-petits ...p 3
- Le RAMobil en bref.....p 4/5
- Dossier du trimestre.....p 6/7
- Le point info.....p 8



Edition n°38 - Octobre - Novembre - Décembre 2014 - ISSN : 2107-4240 - Dépôt légal : juin 2005

Directeur de publication : M. LITAUDON - Impression : Alpha Numériq' (Moulins - 03) - Tirage : 220 exemplaires

Crédits photos : C.C. Varennes-Forterre / Pixabay - Conception - Rédaction : Service communication Varennes-Forterre



RAMobil, Relais parents Assistantes Maternelles de Varennes-Forterre

Céline DOZIERES - animatrice

Rue Jules Dupré 03150 VARENNES SUR ALLIER

Tél. 04 70 45 85 30 ou 06 88 61 30 40 - ramobil@cc-varennesforterre.fr - www.cc-varennesforterre.fr



INFO RAMobil

n°
38

Le journal du Relais parents Assistantes Maternelles de Varennes-Forterre

L'Atelier des petites mains en automne

Les animations du RAMobil sont proposées gratuitement en matinée de 9h30 à 12h30 (arrivées et départs libres) sauf en cas d'animations particulières le mercredi après-midi.

Novembre

- Lundi 3 :** Atelier sable coloré à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 5 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- Jeudi 6 :** Atelier collage à Saint Gérard le Puy
- Vend. 7 :** Atelier lecture à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 10 :** Pas d'animation
- Merc. 12 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- Jeudi 13 :** Atelier manipulation à Varennes/A (RAMobil)
- Vend. 14 :** Atelier modelage à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 17 :** Atelier peinture à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 19 :** Médiathèque à Varennes/A
- Jeudi 20 :** Atelier cuisine à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 21 :** Atelier comptines et jeux de doigts à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 24 :** Atelier collage à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 26 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- + après-midi :** Animation à la maison de retraite
- Jeudi 27 :** Atelier gommettes à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 28 :** Atelier collage à Varennes/A (au RAMobil)



Octobre

- Merc. 1 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- Jeudi 2 :** Atelier peinture à St Gérard le Puy
- Vend. 3 :** Comptines et jeux de doigts à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 6 :** Atelier collage à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 8 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- Jeudi 9 :** Atelier peinture à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 10 :** Atelier découverte à Varennes/A (RAMobil)

- Lundi 13 :** Semaine du goût à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 15 :** Pas d'atelier de motricité
après-midi : Animation à Montaigu-le-Blin
- Jeudi 16 :** Semaine du goût à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 17 :** Semaine du goût à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 20 :** Atelier peinture à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 22 :** Médiathèque Varennes/A
- Jeudi 23 :** Atelier cuisine à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 24 :** Atelier semoule à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 27 :** Atelier d'automne à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 8 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- Jeudi 30 :** Atelier d'automne à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 31 :** Atelier musique à Varennes/A (au RAMobil)



Décembre

- Lundi 1 :** Atelier gommettes à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 3 :** Pas d'atelier de motricité
après-midi : Spectacle de Noël à St Gérard de Vaux
- Jeudi 4 :** Atelier bougeoirs à Saint Gérard le Puy
- Vend. 5 :** Atelier sensoriel à Varennes/A (au RAMobil)

- Lundi 8 :** Atelier Père Noël à Varennes/A (au RAMobil)
- Merc. 10 :** Atelier de motricité à Varennes/A
Salle Collet Mériaud à la Communauté de Communes
- Jeudi 11 :** Atelier cuisine à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 12 :** Atelier manipulation à Varennes/A (RAMobil)

- Lundi 15 :** Atelier peinture Noël à Varennes/A (RAMobil)
- Merc. 17 :** Médiathèque à Varennes/A
- Jeudi 18 :** Atelier collage Noël à Varennes/A (au RAMobil)
- Vend. 19 :** Atelier contes Noël à Varennes/A (au RAMobil)

Congés de Noël
du RAMobil

du 22 décembre 2014
au 2 janvier 2015 inclus.

Reprise des activités
le 5 Janvier 2015

La PEUR

Une peur a une raison d'être, elle est à respecter, à écouter, à accueillir, c'est une émotion saine. Elle nous informe sur la présence d'un danger et mobilise notre corps pour y faire face. Elle est à traverser et à utiliser. **Forcer à affronter est inutile et renforce les peurs.** Aider quelqu'un à dépasser une peur nécessite du temps, le temps que la peur laisse place au désir. Il est naturel qu'un enfant se confronte à l'émotion peur et il est important que nous adultes ne les incitions pas à un courage excessif.

- **Respecter l'émotion :** L'enfant a raison d'avoir peur.
- **Ecouter :** Qu'est-ce qui te fait peur ?
- **Accepter et comprendre :** « Je comprends que tu aies peur, il fait beaucoup de bruit ce chien ! ». Ne cherchez pas à le guérir de sa peur, ni à résoudre son problème. Faites preuve de compassion, d'empathie.
- **Dédramatiser :** Une fois qu'il a pu dire, parlez lui de vos propres émotions d'aujourd'hui ou d'hier.
- **L'aider à libérer son énergie :** Lui permettre de se détendre pour évacuer ; respirer profondément, chanter, crier, rire...

La TRISTESSE

La tristesse est une émotion qui accompagne une perte. Il est naturel de pleurer. Pleurer permet d'expulser les toxines libérées par la peine. Les larmes sont le témoin du travail de réparation après une perte. Elles soulagent et guérissent. Une tristesse qui ne peut être pleurée, va rester bloquée des années.

La COLÈRE

La colère est une réaction naturelle, saine devant la frustration. Quand un enfant se met en colère parce qu'il ne peut avoir quelque chose, son émotion lui permet de se reconstruire et d'accepter la frustration. L'acceptation passe par la colère. Différence entre colère et violence : **La violence est destructive, la colère est constructive**, dans le sens où elle vise à rétablir le lien. Si on n'arrive pas à gérer sa colère alors on rentre dans la violence. La violence est le refoulement de la colère.

- **Accueillir l'émotion**
- **Accepter l'émotion :** « Je comprends que tu sois en colère... »
- Pour un petit, contenir, maintenir le contact : restez là, attentif.
- Pour un plus grand (capable de se décentrer de lui-même), invitez-le à prendre de la distance et faire sa colère plus loin.

La JOIE

La joie est l'émotion qui accompagne réussite et amour. Elle est expansive. L'aptitude à la joie est une dimension importante de l'intelligence du cœur et du bonheur. **Comment aider nos enfants à conserver leur aptitude à la joie ?** Les féliciter, les encourager, plutôt que vous concentrer sur ce qu'ils font de mal ! Aidez-les à se sentir fier d'eux, même dans les petites choses. La réussite entraîne la motivation pour un nouveau challenge. Le sentiment de fierté est le moteur de la persévérance. Apprendre à se dépasser est toujours source de joie. La joie est l'émotion du succès, c'est aussi celle de l'amour, de la rencontre, des retrouvailles, de la relation.

Laurence GONNARD - Psychologue

Livres sur le sujet pour adultes

Au cœur des émotions de l'enfant : Comprendre son langage, ses rires et ses pleurs

Auteur : Isabelle Filliozat
Psychothérapeute
Éditions Marabout

Les parents sont souvent démunis devant les émotions de leurs enfants. Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? Que dire aussi à Paul qui a perdu son papa ? à Mathilde, atteinte d'un cancer ? à Simon dont les parents divorcent ?

Voici un livre très concret qui, puisant ses exemples dans le quotidien, vous aidera à accompagner votre enfant vers l'autonomie, à retrouver le contact avec votre propre enfance et à aller vers davantage d'harmonie familiale.



Pour enfants

Le temps des émotions

Auteur : Julie Béval Bazin
Éditeur : Rue des enfants

Tu entends le tonnerre gronder : le ciel est en colère. Tu vois le soleil briller, on dirait qu'il sourit ! Et la pluie qui tombe, c'est un nuage qui pleure ? Dans cet ouvrage, aux textes poétiques et aux dessins doux et harmonieux, votre enfant découvre les émotions en association avec le temps qu'il fait. Il peut ainsi mieux comprendre ce qu'il ressent et l'exprimer. A partir de 3 ans.



Les émotions de l'enfant

Accueillir et encourager les émotions de son enfant, l'écouter, lui donner la permission de libérer ses tensions, c'est lui permettre de se constituer une personnalité solide, une sécurité intérieure stable afin qu'il aille, serein et assuré, sur son propre chemin.

Que dire ? Que faire ? Comment réagir ? Quand l'enfant manifeste une émotion, son entourage a plutôt envie, lorsqu'elle est désagréable, de la « faire taire », d'aider l'enfant à la faire diminuer rapidement. Et pourtant, l'enfant a besoin de ses émotions.

Une émotion, c'est quoi ?

Une émotion est une réponse physiologique à une stimulation, à une modification de l'environnement. Une émotion dure quelques minutes au plus et se déploie en trois temps : charge, tension, décharge.

Prenons pour exemple la peur :

- **Charge** : libération d'adrénaline, accélération cardiaque, afflux de sucre et d'oxygène là où le besoin s'en fait sentir.
- **Tension** : l'organisme mobilise le maximum d'énergie pour faire face à la situation.
- **Décharge** : c'est le retour au calme ! Une fois le danger écarté, le corps a besoin de revenir à son équilibre de base. Le système nerveux parasympathique entre en jeu, les tensions se relâchent, créant pleurs et tremblements.

Les émotions, à quoi ça sert ?

Joie, colère, amour, tristesse, dégoût... Les émotions sont au cœur du sentiment de soi. Elles sont l'expression de la vie en soi. C'est pourquoi il est essentiel de les exprimer. Les émotions sont premières dans notre vie et elles nous apprennent à nous adapter à notre environnement. Faciliter leur expression aide l'enfant à grandir.

Accompagner les émotions de l'enfant

Lorsqu'un enfant éprouve une émotion, la question est : « **Comment puis-je l'aider à avoir conscience de ce qui se passe en lui ?** ». Mettez des mots sur son ressenti : « Je vois que tu es en colère ! ». Laissez-lui de l'espace pour s'exprimer. Nous avons tendance à consoler. Écoutez-le plutôt avant de le consoler.

L'écoute empathique

L'écoute empathique consiste à refléter ce que vous entendez dans ce que vient de dire l'enfant, en retenant les aspects signifiants, c'est à dire **l'émotion, le sentiment ou le désir**. Il ne s'agit pas tant d'écouter les mots que d'entendre ce qui les sous-tend.

S'il dit : « Je n'ai pas envie de dormir ! », répondez : « Tu n'as pas envie du tout ! » plutôt que : « Il faut bien que tu dormes pour être en forme demain ».

Libérez les émotions !

Un événement blessant, un accident, une épreuve, une injustice ne deviennent traumatismes que si on ne laisse pas libre cours à l'expression des émotions qu'ils suscitent. Apprendre à identifier, à nommer, à comprendre, à exprimer, à utiliser positivement ses émotions sous peine d'en rester esclaves.

Pour se libérer d'une émotion désagréable, à condition qu'elle soit authentique, rien de plus facile : **il suffit de la laisser s'exprimer !**

Respecter les émotions de l'enfant

Respecter les émotions de l'enfant, c'est lui donner la possibilité de répondre à sa manière très particulière à la question : « Qui suis-je ? », à construire son sentiment d'identité et de sa personnalité propre. C'est aussi l'aider à se réaliser, à être conscient de ses ressources, de ses forces comme de ses manques.

Laisser l'enfant exprimer ses émotions

Un adulte se sent « libéré » après avoir pleuré. Pourtant, il se précipitera sur son tout petit et lui dira : « Ne pleure pas, ne pleure pas ! ». Aucun parent n'aime voir souffrir son enfant. Malgré notre expérience personnelle, nous continuons d'imaginer que l'enfant qui pleure souffre. Alors qu'il est au contraire en train de se soulager de sa souffrance.

Accueillir les émotions de l'enfant

Le petit enfant est prisonnier de l'immédiateté de sa réponse émotionnelle, sans médiation de la pensée pour relativiser les choses ou hiérarchiser les enjeux. Il est facilement envahi par ses affects et a donc besoin de nous pour l'aider à trouver la sortie. D'autre part, il cherche bien naturellement à donner sens à ce qu'il vit.

Le livre du trimestre

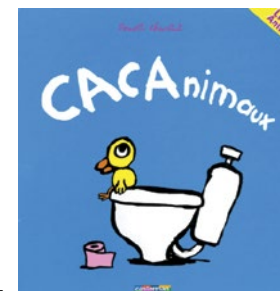
Cacanimaux

Auteur : Benoît Charlat

Illustrateur : Benoît Charlat

Editeur : Casterman

Album à partir de 2 ans



Installé sur un petit pot, le poussin voit défilé les animaux dans les toilettes, le cochon, le loup et le serpent. Un double page finale se déplie et réunit les protagonistes, car petit poussin n'oublie pas de tirer la chasse d'eau...



L'activité récup' du trimestre

Grenouille en rouleau papier toilette

Pour cette activité il me faut :

- Rouleau papier toilette
- Peinture verte
- Crayons
- Pinceaux
- Une paire de ciseaux
- Carton blanc
- Yeux mobiles
- Compas

1. Tracer un cercle dans du papier blanc à l'aide d'un compas,
2. Puis découper le contour.
3. Peindre un rouleau de papier en vert.
4. Découper le rouleau en plusieurs morceaux.
5. Puis coller les morceaux sur le papier rond pour former une grenouille.



Photo : Blog «Mes Petits Bonheurs» - Petits moments partagés
www.mespetitsbonheurs.com

La comptine du trimestre

Le fermier dans son pré

- Le fermier dans son pré
- Le fermier dans son pré
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- Le fermier dans son pré

- Le fermier prend sa femme
- Le fermier prend sa femme
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- Le fermier prend sa femme

- La femme prend son enfant
- La femme prend son enfant
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- La femme prend son enfant

- L'enfant prend la nourrice
- L'enfant prend la nourrice
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- L'enfant prend la nourrice

- La nourrice prend le chat
- La nourrice prend le chat
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- La nourrice prend le chat

- Le chat prend la souris
- Le chat prend la souris
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- Le chat prend la souris

- La souris prend l'fromage
- La souris prend l'fromage
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- La souris prend l'fromage

- Le fromage est battu
- Le fromage est battu
- Ohé ! Ohé ! Ohé !
- Le fromage est battu

Le RAMobil en bref...

VARENNES/A 2 Juillet



Ferme Tiligolo

La crèche/halte-garderie Brin d'Éveil et le RAMobil, Relais parents Assistantes Maternelles de Varennes-Forterre ont accueilli « La ferme Tiligolo », pour une matinée d'animation avec les animaux de la ferme.

Parents, assistantes maternelles et enfants sont venus, malgré le temps incertain, pour assister au spectacle de la ferme Tiligolo !

A la ferme, personne ne manquait à l'appel : Chaussette la chèvre, Mosard le cochon, Pirouette la chèvre, Cacahouète le mouton, Jeannot le lapin mais aussi les canards et leurs petits canetons, les poules, le coq, les poussins et l'oie.

Après la présentation de tous ces acolytes, Tiligolo, le fermier, a invité 3 enfants, et une assistante maternelle à jouer aux fermiers avec lui ! Ils ont tiré le lait d'une chèvre, donné le biberon au cochon, au mouton...

Les enfants ont pu, à la suite du spectacle, s'approcher et toucher les animaux de la ferme, des frayeurs pour certains, de l'amusement pour d'autres, mais des découvertes pour tous !

Cette matinée s'est achevée autour d'un pique-nique

St POURCAIN/SIe 23 Juillet



Promenade à l'île de la ronde

Le Relais a organisé une matinée à l'île de la ronde à Saint-Pourçain-sur-Sioule pour les assistantes maternelles et les enfants.

Au programme, une grande promenade puis les enfants ont joué dans un parc de jeux avec balançoires, chenilles et toboggan...

Petits et grands ont partagé un bon goûter.

VARENNES/A 11 Septembre



Histoire de livres

La crèche/halte-garderie Brin d'Éveil et le RAMobil ont accueillis une librairie spécialisée en littérature jeunesse pour une matinée de lecture et de découverte !

Les enfants de la crèche et du Relais Assistantes Maternelles ont été ravis de partager ce moment. Ils ont écouté avec curiosité et attention les lectures de cette personne, venue de la Librairie « La Page » à Vichy pour leur faire partager sa passion des livres.

Comme un bonheur n'arrive jamais seul, les enfants de Brin d'Éveil auront la chance de retrouver la plupart des livres découverts lors de cette matinée, dans la bibliothèque du Pôle Petite Enfance de Varennes-Forterre.

VARENNES/A 24 Septembre

Matinée à la Médiathèque

Les enfants du RAMobil et de la crèche Brin d'Éveil se sont rendus à la médiathèque de Varennes/A pour une matinée de lectures.

Léon le mouton a accueilli le groupe avec une petite chanson. Il a ensuite laissé la place à Edith, la conteuse qui a lu une série de livres sur le loup (livres animés, livres à tirettes...) en faisant participer les enfants.

Léon le mouton a ensuite salué tous les enfants avant de laisser libre de découvrir, par eux-même, les livres disponibles à la médiathèque.

MONTOLDRE 17 Septembre



Motricité à la maison de retraite

Les résidents de la Maison de Retraite de Gayette ont accueilli les enfants et leurs assistantes maternelles le temps d'un après midi bien rempli.

Un parcours de motricité attendait les enfants et les résidents pour se dégourdir les jambes. Tous ont profité également d'un jeu de bilboquet ainsi que d'un billard où il fallait tirer des balles dans un trou pour gagner un maximum de points.

Enfants, assistantes maternelles, animatrices et personnes âgées ont ensuite dégusté un bon gâteau, préparé le matin même par les résidents de la Maison de Retraite.

Madame Marie-Jo MARGELIDON FOUQUET, Maire de Montoldre et Vice-présidente de la C. C. Varennes-Forterre chargée de la Petite-Enfance, était présente pour profiter de ce moment intergénérationnel.



Billard et bilboquet



Lectures pour les petits

VARENNES/A 19 Sept.



Animation lecture...

Les enfants ont débuté la matinée avec des jeux d'encastresments, ainsi qu'un jeu pour couper des fruits et légumes.

Puis Céline, l'animatrice a proposé un temps de lecture autour du « loup » : livres, « nounou lecture » où le loup devait être habillé et déshabillé et enfin la comptine « Promenons nous dans les bois ».



...et jeux d'encastresments



Maël a fêté son 1er anniversaire et Erine ses 2 ans