

Conseil du mois:

Les mois d'hiver peuvent être stressants avec le temps froid et et jours sombres et courts. L'auto-régulation émotionnelle peut être un défi pour vous et vos petits. Comme nous voudrions rêver au beau temps qui viendra au printemps, il importe toutefois de se rappeler d'être présent avec vos enfants.

Nous oublions parfois comment c'est difficile et accablant la petite enfance. Si vous vous ressentez la lourdeur des mois d'hiver il arrive que votre enfant la ressente aussi.

Lisez l'article suivant

<https://www.esantementale.ca/World/La-pleine-conscience-pour-les-parents/index.php?>

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
							<p>1</p> <p>Bonne année! 2022!</p>
	<p>2 Allons faire du toboggan aujourd'hui!</p>	<p>3 Mets en ordre les aimants sur le frigo. Chantons l'alphabet en montant du doigt les lettres!</p>	<p>4 Journée mondiale du braille! Profites-en pour me faire découvrir toutes sortes d'écritures!</p>	<p>5 Partons en randonnée pour trouver des traces d'animaux!</p>	<p>6 Écris mon nom plusieurs fois ainsi qu'une variété d'autres noms sur un gros morceau de papier. Colle-le à la table, au mur, ou au plancher. Aide-moi à trouver mon nom en l'entourant ou en coloriant dessus!</p>	<p>7 Remplis le lavabo avec de l'eau tiède et savonneuse et laisse-moi y jouer avec des tasses, des cuillères, des éponges, etc.</p>	<p>8 Prends des photos quand je crée quelque chose. Rappelle-toi que l'apprentissage se trouve dans le processus de la création et non le produit. Félicite-moi pour mes idées et mon effort!</p>
	<p>9 Construisons un avion en papier aujourd'hui!</p>	<p>10 Des relations chaleureuses et engageantes, et non des objets, bâtissent des cerveaux sains!</p>	<p>11 Rendons visite à un centre ON y va aujourd'hui!</p>	<p>12 Visons mon sens du nombre—comptons les marches de l'escalier aujourd'hui!</p>	<p>13 Rendons visite à la bibliothèque! Demandez des renseignements sur leur programme de petite enfance.</p>	<p>14 Construisons une cabane de couvertures et de coussins! Une fois prête nous pouvons y lire nos livres préférés!</p>	<p>15 Faisons un pique-nique! Le froid ne nous arrêtera pas—faisons-le à l'intérieur!</p>
	<p>16 Soirée de jeux en famille!</p>	<p>17 «Ne cherchez pas à éviter à vos enfants les difficultés de la vie. Apprenez-leur plutôt à les surmonter.» ~ Louis Pasteur</p>	<p>18 Il ne faut pas toujours lire chaque mot d'un livre—nous pouvons simplement parler des images. Enseigne-moi de nouveaux mots!</p>	<p>19 Écrivons une lettre et commençons un système de correspondance avec de la famille ou des amis!</p>	<p>20 Chantons des comptines! En savons-nous au moins dix?</p>	<p>21 Créons des instruments à partir de matériaux recyclables et dansons!</p>	<p>22 Montre-moi comment découper du PAPIER avec des ciseaux! Laisse-moi découper les circulaires. Je peux commencer à utiliser des ciseaux vers environ 2 ans.</p>
	<p>23/30 Tenons une conversation d'au moins cinq phrases sur le même sujet. Pose-moi des questions sans réponses «oui» ou «non».</p>	<p>24/31 Jour des contraires aujourd'hui! Enseigne-moi des contraires, p.ex. En haut/en bas, sur/sous, devant/derrière.</p>	<p>25 Apportons un peu de neige à l'intérieur et mettons-la dans un bol ou un bac. Mets-moi mes mitaines et laisse-moi explorer la neige d'une nouvelle façon!</p>	<p>26 Mon p'tit oeil! Aide-moi à observer mon environnement avec quelques indices.</p>	<p>27 Mettons en scène une conte préférée. Nous pouvons nous déguiser et jouer un rôle. Nous pouvons même nous filmer pour visionner plus tard ou partager!</p>	<p>28 Éteignons les lumières et jouons avec des lampes de poche! Connais-tu des ombres chinoises?</p>	<p>29 Quel est ton livre préférée que nous avons lu ensemble ce mois-ci?</p>