

Soirée créativité



N°9
Juin 2023

Edito

Bonjour à toutes et à tous,

Ce nouveau numéro propose des témoignages d'assistantes maternelles autour d'une conférence sur le sommeil et sur la formation continue. Nous vous proposons également un retour sur la soirée créative consacrée aux talents inventifs des Assistantes Maternelles du territoire, photos à l'appui.

A suivre également une recette de cuisine de saison et une découverte de lecture.

En nouveauté, vous pourrez lire et écouter une des comptines de ce journal sur le site de la ville de Bouaye.

Bonne lecture,
Françoise et Stéphanie



Le saviez-vous ?

Le modèle de contrat de travail proposé par le Département de Loire-Atlantique n'est désormais plus fourni depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle convention collective. Le Rpe ne peut donc plus en remettre aux familles ni aux assistantes maternelles.

Un modèle de contrat de travail est désormais téléchargeable sur le site de Pajemploi sur ce lien : [cliquer ici](#) ou directement dans l'avenant n°1 à la convention dont voici le lien : [cliquer ici](#) (page 148 à 159).

Nouvelle date pour les parents
CAFE POUSSETTE le lundi 10 juillet 2023
Ouvert aux enfants de 0 à 5 ans

Le 25 mai dernier, sept assistantes maternelles ont répondu à l'appel du Rpe, pour présenter leurs créations personnelles ou simplement s'inspirer des idées des unes et des autres. Ainsi, ont été présentés tapis de lecture, tapis d'éveil, jeux de société, Butaï et Kamishibai, jeu à visser, jeu à formes, marotte, lotos aimantés, tubes garnis, mobiles, puzzles. Que de créativité !

Le groupe s'est mis d'accord pour réaliser, lors de la prochaine rencontre en septembre ou octobre, une marotte pour certaines, Butaï et Kamishibai pour d'autres. Les assistantes maternelles et le Rpe emporteront chacun du matériel pour ces réalisations. N'ayant pas pu venir à la rencontre du 25 mai, d'autres assistantes maternelles sont intéressées pour participer. Aussi, nous organisons une seconde réunion qui aura lieu prochainement. Nous accueillons un groupe de 8 personnes maximum. Les personnes intéressées sont invitées à venir présenter leurs propres productions afin de les partager et inspirer les autres. Mais elles peuvent y venir, sans production, pour réfléchir à ce qu'elles souhaiteraient faire.

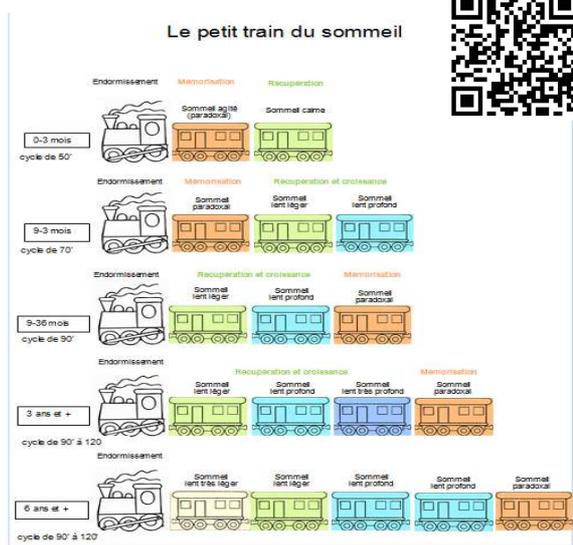


Conférence sur le sommeil de l'enfant

Une conférence sur le sommeil de l'enfant a été proposée par Caroline Decré, le 14 mars 2023 au Pellerin. Marie-Yvette Bourgeois, assistante maternelle de Saint-Aignan de Grand Lieu, y a participé et nous nous sommes appuyées sur son compte-rendu pour rédiger cet article. Un grand merci à elle. Nous avons adapté deux schémas que vous retrouverez en scannant les QR-codes.

L'épuisement parental est aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique. Face à une demande en constante évolution, on observe beaucoup de conseils et d'injonctions qui ne sont pas toujours aidants pour les parents. Les points qui ont été abordés lors de la conférence : le sommeil de l'enfant de la naissance à 4 mois, de 4 mois à 18 mois, de 18 mois à 3 ans et plus de 3 ans.

* retrouver ce schéma en scannant le QR-code



Le petit train du sommeil représente un cycle de sommeil. Adulte comme enfant, nous enchaînons des petits trains au gré de nos besoins en sommeil. En général, la nuit d'un adulte est composée de 3 à 4 petits trains.

Ainsi, il est totalement normal de se réveiller la nuit. Le plus souvent, nous ne nous en souvenons pas car ces éveils sont relativement courts.

Un train (cycle) est composé de plusieurs wagons. Les wagons orange correspondent au sommeil agité ou paradoxal. C'est le sommeil émotionnel, des rêves et des cauchemars, de la mémorisation, entre autres.

Les wagons jaune clair / vert / bleu correspondent aux différents degrés de profondeur du sommeil lent. Le sommeil lent est le sommeil de la récupération physique et de la croissance notamment.

Les rituels d'endormissement apportent un sentiment de sécurité affective à l'enfant. Instaurer des rituels de manière régulière, si possible sans trop les varier d'une fois à l'autre, permet à l'enfant d'anticiper le déroulement de cette fin de journée et de se préparer à la séparation d'avec son parent, en confiance.

La durée d'endormissement se différencie avec l'âge, progressant



de 10 minutes à un an, à 20 minutes à deux ans et à 30 minutes à 3 ans.

Le rituel peut se prévoir en trois temps : hygiène, temps calme (histoires) et câlin.

La mise en place de rythme est une piste intéressante pour permettre un sommeil de qualité (la semaine comme le week-end).

Le rythme en journée va aider l'enfant à s'apaiser et mieux vivre ses endormissements. Ainsi, le sommeil diurne a une grande influence sur le sommeil nocturne.

Les temps d'éveil et de sommeil sont réglés, entre autres par le cortisol (hormone de l'éveil) et la mélatonine (sommeil). En proposant des siestes régulièrement, les tout petits évitent «une surchauffe». Plus les temps d'éveil sont longs et dépassent la capacité de l'enfant, plus le cortisol crée un état de tension et de nervosité. Cela génère parfois des difficultés d'endormissement et peut expliquer des pleurs à l'endormissement.

Afin de trouver le bon rythme et éviter «la surchauffe», on peut avancer l'heure du dîner à 18h30, observer les signes de fatigue, ne pas proposer d'écrans le soir. On peut également alléger la sieste pour trouver l'équilibre du sommeil lorsque les nuits sont difficiles.

L'agenda du sommeil (schéma détaillé via le QR-code)



Cet outil permet de visualiser de façon rapide et concrète :

Le nombre de réveils la nuit / Leur durée / Leur fréquence.

Le nombre de siestes/ Leur durée, Les rythmes de l'enfant en journée (alimentation, sommeil, activité, ...).

Les moments d'irritabilité et de fatigue de l'enfant.

Les heures des rituels, leur durée...

La régularité ou l'irrégularité des rythmes.

Ces indicateurs peuvent être observés pour comprendre et tenter de solutionner les difficultés de sommeil.

Le remplissage d'un agenda par les parents peut également permettre d'objectiver les temps de sommeil, de prendre de la distance sur le vécu.

Peurs et cauchemars

L'enfant peut avoir très souvent peur du noir, du loup, des orages, des araignées, des monstres, des voleurs, etc... au point parfois, de rechercher la présence de son parent jusqu'à ce qu'il s'endorme.



Le passage au lit de grand est aussi une étape importante.

L'acquisition de la continence nocturne est également une étape importante et peut parfois perturber les nuits.

Les journées à l'école sont riches. L'enfant peut y vivre des émotions fortes ! Les cauchemars peuvent en être l'expression.

Les écrans, la lumière bleue perturbent l'horloge interne de l'enfant. Il est donc important d'en limiter l'exposition le soir et dans la journée. Un enfant a besoin d'environ 2 à 3 heures de dépense physique par jour.

Parler au cours de la journée avec l'enfant des difficultés qu'il a rencontrées lui permettra d'exprimer ses émotions, de se sentir écouté et d'aborder plus sereinement l'heure du coucher. Le parent pourra alors privilégier les échanges autour des moments agréables.

Les troubles -Etiologies des troubles

20 à 30 % des troubles du sommeil peuvent être d'ordre médical (ORL, apnée du sommeil, le Reflux Gastro Œsophagien (RGO), intolérance aux protéines de lait de vache (IPLV). Au-delà de ces raisons, il peut être envisagé de consulter d'autres spécialistes tels que :

Médecin traitant / Pédiatre

Spécialistes : ORL, gastro pédiatre, pneumo, allergologue

Ostéopathe

Puéricultrices / soutien et lieux d'accueil

PMI

Psychologue

Kinésiologie, micro kiné, magnétiseur

A tester : homéopathie, fleurs de Bach

Spécialiste du sommeil

...La liste n'est pas exhaustive.

En conclusion, chaque enfant a son rythme d'endormissement, chaque parent sa manière d'accompagner son enfant.

L'attitude positive parentale, l'écoute et la bienveillance sont de mise. De plus, poser des limites permet à l'enfant de se sentir sécurisé et de s'endormir plus aisément.



Droit à la formation



La formation continue a pris son essor depuis quelques années. Le dispositif de mise en place des départs en formation a été grandement allégé pour en faciliter l'acceptation par les parents employeurs. Ainsi, Les formations du dispositif Ipéria sont rémunérées pour les stagiaires

directement par Ipéria. Il ne reste plus qu'à convaincre les parents de l'utilité de se former et plus encore de se former sur le temps de travail. Ipéria propose quelques arguments :

- * un professionnel se forme pour s'adapter aux évolutions du métier, acquérir de nouvelles compétences, remettre en question des habitudes devenues obsolètes ou non conformes avec le temps.
- * La formation permet de parfaire ses compétences pour mieux répondre aux besoins de l'employeur.
- * L'employeur a tout à y gagner. En se formant,

l'assistante maternelle élargit ses compétences au profit des besoins et attentes de l'employeur et de son enfant. L'assistante maternelle peut également valoriser l'intérêt pour l'employeur de formations à visées plus personnelles comme apprendre à mieux gérer le stress ou les situations difficiles par exemple.

- * Ipéria propose un catalogue de formations issues de l'observation de l'évolution du métier. Chaque année Ipéria met en place de nouvelles formations répondant soit à des besoins émergents soit à une évolution technique de base du métier.
- * La formation continue est un droit comme pour tous salariés. Les assistantes maternelles bénéficient d'un droit de 58h/ an pour le plan de formation dès la première heure de travail. Ce droit n'étant pas forcément connu des parents employeurs, mieux vaut choisir des moments privilégiés pour en parler : dès l'entretien d'embauche, (présenter objectifs et avantages mutuels de la formation, expliquer les modalités de départ en formation) chaque année au moment de la publication du catalogue de formation ou lors d'échanges avec les parents. En effet, des questionnements sur un sujet peuvent vous permettre de trouver des solutions par la formation.
- * Ne pas oublier d'anticiper pour permettre aux employeurs suffisamment en avance d'organiser le remplacement de l'assistante maternelle et d'éviter de l'angoisse ou des tensions.

Le Relais Petite Enfance soutient le départ en formation. Aussi n'hésitez pas à nous faire part de vos besoins afin que nous puissions construire des groupes, dans une relation de confiance avec les organismes de formation. Le Relais Petite Enfance encourage le départ en formation sur le temps de travail comme pour tout salarié, afin de ne pas surcharger les week-end et de respecter le droit à se reposer. Néanmoins, le départ en formation hors temps de travail reste une option possible.



« Le métier d'assistante maternelle n'est pas différent des autres métiers. J'ai choisi d'exercer mon droit à formation sur mon temps de travail et non les week-ends. Si les parents sont prévenus en temps et en heure d'une formation à venir, ils peuvent s'organiser pour trouver un autre mode d'accueil pour leur enfant, le confier à leur entourage, voire poser une journée. Il suffit d'en discuter. J'ai eu l'occasion de réaliser une formation le week-end. Dorénavant je réaliserai mes formations en semaine. En discutant avec les parents employeurs, il ne leur paraît effectivement pas normal d'effectuer une formation professionnelle le week-end. Ils sont désormais tout à fait compréhensifs. Je vous invite à en faire de même ».

Merci à Amélie Séjourné, assistante maternelle à Saint-Léger-les-Vignes.

Cuisinons ensemble

Smoothie fraises et bananes



Cette recette peut être réalisée avec des enfants, notamment pour l'épluchage et la découpe des bananes.

Ingrédients pour deux personnes

- * 300 g de fraises
- * 2 bananes
- * des glaçons (10 environ)
- * 1 sachet de sucre vanillé

Etales de préparation :

1. Mixer les fraises et les bananes coupées en rondelles. Rajouter le sucre et mélanger.
2. Ajouter les glaçons sous forme de glace pilée.



Chantons ensemble

Petit oiseau d'or et d'argent

Petit oiseau d'or et d'argent
Ta mère t'appelle au bout du champ
Pour y manger du lait caillé
Que la souris a barboté
Pendant une heure de temps,
Petit oiseau, va-t-en !



Frapper l'index dans la paume de sa main pour scander la comptine.

Retrouvez la comptine en scannant ce QR-CODE



Les pompiers

Bonjour !
(les deux poings fermés, sortir les deux pouces, l'un après l'autre)
Nous sommes les capitaines des pompiers ! (saluer en pliant les pouces)
Attention ! (Sortir les index)
En avant (Sortir les majeurs)
En arrière (Sortir les annulaires)
Partez ! (Ouvrir les deux mains)
Pin Pon Pin Pon Pin Pon... (Ouvrir et fermer les mains)
Ils reviennent ! (Ouvrir et fermer les mains)
Pin Pon Pin Pon Pin Pon...
Ils sont partis (cacher les mains derrière le dos)



Raconte-moi une histoire



Pinicho oinichba de Thierry Dedieu, est un très grand livre à manipuler avec des illustrations noir et blanc.

Dans cet album, l'auteur s'amuse avec un trompe-oreille bien connu : « Pinicho oinichba ». Il commence tout en douceur par l'écrire en toutes lettres avec l'orthographe correcte : Pie niche haut, oie niche bas, hibou niche ni bas ni haut.

Les illustrations montrent des oiseaux qui nichent de la façon décrite dans le texte. Dans une seconde partie le texte est écrit en version phonétique donnant lieu à ce trompe-oreilles Pinicho oinichba... Les illustrations s'emballent aussi et les oiseaux se retrouvent tête-bêche, imbriqués les uns dans les autres.

Nous avons lu ce livre au sein des ateliers jeux et les bébés ont été positivement surpris. Ce livre est délicieux à lire face à des bébés émerveillés. Sensibles à l'oreille, ils aiment jouer avec les sonorités, la poésie et la musique des mots. Ils n'ont d'ailleurs pas été les seuls à avoir été surpris ! Si les bébés jouent avec les sonorités, les assistantes maternelles ont joué de surcroît avec l'orthographe. Déstabilisante au premier abord, cette expérience devient agréable et humoristique.

Thierry Dedieu est à découvrir. Il a créé une bibliothèque idéale des bébés : très grands formats cartonnés, couleurs franches et formes nettes, contrastes forts et pour les thèmes : comptines, virolangues, chansons ou formules mathématiques.

Les nouvelles du Relais

Journal d'information du Relais Petite Enfance municipal de la Ville de Bouaye, service financé par la ville de Bouaye, gestionnaire du service et les villes conventionnées (Brains, Saint-Aignan de Grand Lieu et Saint-Léger-les-Vignes), en partenariat avec la CAF de Loire-Atlantique.

Directeur de publication : Bernadette Bertet,
Responsable de la publication : Laurent Louvet,
Rédaction : Relais Petite Enfance.

