

Journal du Relais Assistants Maternels secteur Bouclans/Roulans

Relais Assistants Maternels-Les Francas- 26 Grande Rue-25640 ROULANS

Tél :06.87.79.14.14 ou Rfam.ccva@francas-doubs.fr

www.ramfrancascvva.jimdo.com

Mai/Juin
2017

BON 1er MAI



Calendrier des rencontres avec les enfants

Activités ROULANS

Vend 12 mai: croq livres

Vend 9 juin: Croq livres

Mardi 20 juin

Mardi 27 juin

Mardi 4 juillet

Temps Jeux libres à ROULANS

Mardi 16 mai

Mardi 13 juin

Activités BOUCLANS

Jeudi 18 mai

Jeudi 22 juin

Jeudi 29 juin

Jeudi 6 juillet

Médiathèque BOUCLANS

Jeudi 1er juin (croq livres de 9h30-10h)

Jeudi 15 juin (médiathèque)

Animations pour TOUS au périscolaire de 9h à 11h sur inscription

Fermeture du Relais

En Mai: 2, 4 (matin), 9, 26, 29, 30

En Juin: 19

Le Relais sera fermé du 24 avril au 3 mai

Pendant mon absence vous pouvez contacter le RAM de Devecey au 06.88.60.18.80

Lundi	9h-11h Permanence téléphonique (03.81.55.20.09)	Fermé
Mardi	Roulans (Espace culturel)	
	9h-12h	13h30-17h30
	Sur RDV uniquement	de 17h à 19h
Jeudi	Bouclans Mairie ligne directe 03.81.55.20.09	
	9h-12h	13h30-17h30
	Sur RDV uniquement	de 17h à 19h
Vendredi	13h30-16h30	
	1er et 3ème à Bouclans	2ème et 4ème à Roulans
Samedi	9h-12h sur RDV uniquement	

Se faire entendre et respecter sans crier

Comprendre les mécanismes

Lorsque nous souhaitons obtenir la coopération d'un enfant, certaines manières de nous exprimer peuvent abîmer la relation, l'empêcher de construire son estime de soi... ou même entraîner un comportement exactement inverse à celui qui est attendu. C'est entre autres le cas lorsque :

- ★ Nous jugeons, accusons (« TU t'y prends mal », « TU as encore mis le bazar »)
- ★ Nous nions les émotions et sentiments (« Ce n'est pas grave »)
- ★ Nous donnons des ordres, de façon trop autoritaire (« Range moi ça tout de suite ! »)
- ★ Nous crions, nous nous énermons
- ★ Nous utilisons le chantage, les menaces, les intimidations ou les ultimatums.
- ★ Nous faisons des comparaisons (« Pourquoi ne fais-tu pas comme ton frère ? »)
- ★ Nous faisons des sermons, donnons des leçons de morale etc.

Toutes ces façons de communiquer sous-entendent une relation basée sur le pouvoir, sur les rapports de force... ou bien entendu l'enfant est le dominé, et le parent le dominant. Pas étonnant que cela ne donne pas envie de coopérer !

Un des points essentiels de la philosophie de la parentalité bienveillante et respectueuse, c'est justement de sortir de cette relation basée sur les rapports de forces, pour établir une relation basée sur le respect et la confiance.

Alors changeons notre façon de voir les choses : nos enfants ne sont pas de petits tyrans qu'il faut « mater » à tout prix, au risque d'en faire ces fameux « enfant rois ». Ne nous préoccupons pas de « gagner ou de perdre » face à eux... travaillons plutôt ensemble à trouver des solutions qui satisfassent tout le monde !

11 Outils pour y arriver

- ★ S'assurer que l'enfant nous entende et nous écoute. Crier quelque chose à son enfant d'une pièce à l'autre est absolument inefficace. Presque autant que de leur demander quelque chose lorsqu'ils sont absorbés par la télé ou un jeu vidéo. Alors on se rapproche de lui, on se met à sa hauteur, on lui demande de mettre pause sur le dvd ou la console et on lui parle calmement en s'assurant qu'il vous regarde bien dans les yeux.
- ★ Limiter nos attentes à « une seule à la fois ». Parce qu'un enfant de moins de 6 ans n'a pas encore la capacité d'enregistrer une série de plusieurs demandes à la fois du type : « accroche ton manteau, range tes bottes, viens te laver les mains et sois moi tes devoirs ».
- ★ Accepter qu'ils n'obéissent pas toujours « immédiatement ». Les enfants ne sont pas (et n'ont pas à être) de « bons petits soldats qui obéissent au doigt et à l'oeil ». Pour éviter cris et stress, prenez l'habitude d'exprimer vos attentes à l'avance, et de leur laisser un peu de temps pour qu'ils fassent ce que vous leur avez demandé ou qu'ils acceptent de passer d'une activité à une autre (Ou utilisez le minuteur pour prévenir l'enfant).

★ **Décrire sans jugements** : « Je vois des miettes partout sur la table... On nettoie la table après le goûter ! Je m'attends à ce qu'elle soit propre avant le dîner ! ». En s'exprimant ainsi, l'enfant ne se sent pas « accusé ».

★ **Expliquer... et répéter souvent** : Nous oublions souvent que les choses qui nous semblent évidentes... ne le sont pas forcément pour les enfants ! Et qu'il est parfaitement normal de devoir expliquer et répéter encore et toujours les mêmes choses : « les manteaux vont sur le porte-manteaux », « on tire la chasse d'eau en sortant des toilettes » etc.

★ **Éviter les longs discours** : On obtient de bien meilleurs résultats en demandant quelque chose avec une phrase très courte... idéalement un seul mot. Un bref « Léo, chaussures » aura souvent plus d'impact qu'un long discours du genre « Léo, ça fait 10 fois que je te demande de ranger tes chaussures, tu sais très très bien que je n'aime pas voir les choses traîner... ». (*Faber et Mazlish*)

★ **Exprimer notre propre ressenti** : « je n'aime pas voir le salon dans cet état », « je suis fatiguée, j'ai besoin de calme »... On le fait rarement, pourtant les enfants y sont très sensibles. Bannissons cependant les « tu » accusateurs, en les remplaçant par des messages « je ».

★ **Scotcher de petits mots** en utilisant l'humour pour faire réagir l'enfant. Par exemple sur la porte des toilettes : « Merci de penser à éteindre la lumière en sortant... j'ai moi aussi besoin de repos. Amicalement, signé : les toilettes »... Ça marche aussi avec les petits qui ne savent pas lire car, intrigués par ce petit papier coloré, ils vous l'amèneront pour demander de le leur lire. (*Faber et Mazlish*)

★ **Se lancer des défis communs** : avec le « minuteur » : « Allez hop, on se donne 5 minutes pour ranger tout ce qui traîne dans le salon »... Les enfants prennent généralement cela pour un jeu et n'opposent aucune résistance. Si vous n'avez pas de minuteur, vous pouvez « ranger 5 objets chacun le plus vite possible, puis prendre votre revanche, puis la belle etc. ».

★ **Offrir des alternatives** : « C'est l'heure du bain Lou, préfères-tu jouer avec tes chevaux ou avec tes Barbies aujourd'hui ? Pour votre enfant, se voir proposer une alternative, c'est vivre un sentiment de liberté, même si c'est dans un champ très limité, c'est aussi l'aider à devenir autonome en lui apprenant à prendre des décisions pour lui-même. (*Faber et Mazlish*)

★ **Donner l'exemple** : dire à ses enfants « pas d'insultes » et traiter de noms d'oiseaux toutes les personnes qui vous doublent en voiture, n'est pas cohérent. Rappelons-nous que les enfants font toujours ce que nous faisons, et non ce que nous disons !



Illustration par
Isabelle Fallois

Agenda des nounous 2017

Cet agenda destiné aux ASMATS permet de noter tous les mois les modalités d'accueil de chaque enfant en accueil chez vous. Il en reste des disponibles au relais et vous sont remis gratuitement

Petit format: 4 enfants

Grand format: 6 enfants

Si vous êtes intéressé, contacter le Relais au 06.87.79.14.14 pour venir le récupérer.

Fête du Jeu
MER. 17 MAI 2017
TARCENAY
14h-17h

Adulte : GRATUIT
Enfant : 3€

MINI FERME ASSO DOUBOULA MAQUILLAGE
CULTURE JEUX RADIO KID HANDI SPORT
BUREAU BIBLE BUQUETTE ESPACE PETITS KIN BALL

Infos : Les Francas Tarcenay - 03 81 86 42 10 (education.2001.ch@wanadoo.fr)

Informations
Fête du Jeu

Les Francas de
Tarcenay au
03 81 86 42 10

À PARTIR DU 22 MARS 2017

**À VÉLO, LE PORT D'UN CASQUE CERTIFIÉ
SERA OBLIGATOIRE
POUR TOUS LES ENFANTS
DE MOINS DE 12 ANS.**

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



Dès aujourd'hui, le casque à **vélo** est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, y compris dans les ACM. Tous les déplacements en vélo sont concernés (pas uniquement les ballades ou randonnées) : les vélobus scolaires, le transport d'enfants par les parents

Pensez-y pour pédaler en toute sécurité !

Impôts, préparez votre déclaration



Vous allez recevoir prochainement votre relevé d'imposition. En tant qu'ASMAT, vous avez le choix entre le régime général ou le régime Particulier (**abattement forfaitaire: 9.67€ BRUT en 2016**). Si vous choisissez ce dernier, le relais vous met à disposition des grilles pour le calculer. RDV au RAM aux heures et jours de permanence de votre secteur ou envoi par mail à rfam.ccva@francas-doubs.fr.

**Pour tout renseignement, contacter le
Centre des Impôts au 03.81.65.39.18**

Fête de la musique acous- tique... ou presque !

Samedi 17 juin 2017

6^e édition

Loin du brouhaha des villes, à cent lieues de la bande FM, on dit qu'il y a une fête de la musique différente avec une programmation étonnante et rafraîchissante !

Dans le cadre privilégié du musée un soir de juin, venez flâner et découvrir notre façon de fêter la musique : pas besoin de bouchons d'oreilles, pas besoin de baby-sitter, pas besoin de se garer sur le trottoir. Et si nous avions retrouvé l'esprit originel de la fête de la musique ? Venez avec votre cor, votre accordéon, votre guitare... le reste de la programmation, c'est vous qui la faites (s'inscrire au 03 81 55 29 77). Abri en cas de pluie.

Adulte : 2 €

Enfant 12-16 ans : 2 €

Enfant < 12 ans : gratuit

**C'est au Musée des Maisons Comtoises
À NANCRAY**

Tartelettes amandes vanilles et aux fraises des bois

• Pâte sablée :

100 g de farine; 10 g de fécule de pommes de terre; 45 g de sucre glace; 60 g de beurre salé bien froid; 17,5 g de poudre d'amandes
1/2 oeuf (battez un oeuf entier et n'en gardez que la moitié)

• Pour la garniture :

60 g de poudre d'amandes; 1 oeuf; 30 g de beurre; 1 gousse de vanille; 40 g de sucre
1 cuillère à soupe de mascarpone (à défaut, de la crème fraîche épaisse); 250 g de fraises des bois (à défaut des fraises "mara des bois"); 6 cuillères à soupe de confiture de fraises (que le sirop en laissant les fruits de côté)

Préparation

Tamiser la farine, la fécule et le sucre glace. Couper le beurre et le travailler à la main. Ajouter le demi-oeuf.

La pâte est assez molle et ne forme pas facilement une boule, c'est normal. Lorsque tous les ingrédients sont mélangés, former une boule, filmer et stocker au frais au moins 2 heures.



Cuisine, journal des femmes.com

Préchauffer le four à 180°C, TH6. Etaler la pâte sur une hauteur de mm environ, et la piquer à l'aide d'une fourchette. Travailler rapidement la pâte en se réchauffant devient très vite (trop) molle...

Foncer des moules à tartelettes, garnir de haricots ou de billes de céramique, et faire cuire à blanc une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, préparer la crème vanille-amandes. Mélanger le beurre mou, le mascarpone, le sucre, les graines de la 1/2 gousse de vanille et la poudre d'amandes. Incorporer l'oeuf battu. Verser l'appareil sur les fonds de tarte, remettre au four une dizaine de minutes, la crème doit être juste prise (la durée de la cuisson varie grandement d'un four à l'autre). Laisser refroidir complètement, puis démouler les tartelettes.

Pour finir, disposer les fraises dessus, faire tiédir le sirop de confiture defraise et badigeonner les fraises. Laisser refroidir et déguster ! Bon appétit !

FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES

Inscrivez-vous il reste de la place !!!



Les sessions se dérouleront uniquement sur le PLAN de Formation. Il n'est donc plus nécessaire de fournir votre relevé DIF de l'IRCEM. Chaque employeur peut faire partir son assistant maternel en formation 48 heures par an.

1) Apprentissage de la propreté (16 h soit 2 samedis)

Objectifs: Accompagner l'apprentissage de la propreté chez un jeune enfant.

2) Prendre soin de soi pour prendre soin des autres (16h soit 2 samedis)

Objectifs: Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre. Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle.

3) Gestion du stress et relaxation (16 h soit 2 samedis)

Objectifs: Repérer la notion de stress dans son activité. Gérer au quotidien les influences négatives du stress.

Merci de contacter le RAM si vous souhaitez participer à l'une

de ses formations proposées (il faut être au minimum 6 personnes pour faire un groupe)

Communes rattachées au Relais: Bouclans, Breconchaux, Champlive, Châtillon Guyotte, Dammartin-les-Templiers, L'Ecouvotte, Glamondans, Laissey, Osse, Ougney-Douvot, Pouligney-Lusans, Le Puy, Roulans, Saint-Hilaire, Sechin, Val de Roulans, Vauchamps, Vennans, Villers Grelot

Ce journal d'information est disponible dans toutes les mairies, à la PMI de Saône et de Novillars, disponible au Relais...