

Les conseils de mamie



Par Dre Julie Bastière & Hilary Honorine

Ebook gratuit — non destiné à la vente. © Mon Guide Petite Enfance.

MON GUIDE PETITE ENFANCE

Avant de commencer

Une approche bienveillante et flexible pour chaque famille

Dans ce guide, nous vous proposons des conseils pratiques qui ne sont pas des règles strictes. Chaque famille est unique, et il est essentiel de **prendre ce qui vous parle** et de laisser de côté le reste. Adoptez une posture d'ouverture pour accueillir ces petites astuces de vie.



Les routines qui tiennent

Petits réflexes pour un quotidien apaisé et structuré

Établir des **routines simples** et cohérentes aide les enfants à se sentir en sécurité et à anticiper les activités quotidiennes. En maintenant un ordre constant dans les rituels, comme le coucher ou le matin, vous faciliterez la transition entre les différentes étapes de la journée. Adoptez ces petites habitudes pour un quotidien serein.



Le quotidien plus doux

Créer des moments de qualité et de ressourcement

Dans notre vie quotidienne, il est essentiel de **déconnecter** et de créer des instants de partage sans écran. Ces moments de qualité favorisent les échanges authentiques et renforcent les liens familiaux. En laissant place à l'ennui, nous ouvrons également la porte à la créativité et à l'imagination, essentielles au développement des enfants.



Les émotions

Accompagner avec bienveillance
et compréhension des sentiments
d'un enfant

Il est essentiel de naviguer dans le monde des émotions avec douceur. Nommez les émotions avant d'intervenir, et valorisez l'effort plutôt que le résultat. Créez un environnement où l'enfant se sent écouté, pour qu'il puisse s'exprimer librement et comprendre ses ressentis.



Le corps qui bouge

L'importance du mouvement pour le développement des enfants

Le mouvement est essentiel pour le développement des enfants. Il favorise non seulement la **motricité et la coordination**, mais aussi l'épanouissement émotionnel. En intégrant des activités physiques adaptées, vous **encouragez l'exploration** et la créativité, tout en renforçant les liens familiaux à travers le jeu actif et le mouvement ludique.



Pour conclure

Et maintenant ? Vos prochains pas avec Mamie

Pas besoin de tout appliquer d'un coup. Choisissez un ou deux conseils qui résonnent avec ce que vous vivez, et laissez le temps faire le reste.

Ebook gratuit — non destiné à la vente. © Mon Guide Petite Enfance.