

*défi*

C'est plaisant

d'être

PARENT

*des petits gestes pour...*



Pour nous suivre, rejoignez la page "C'est plaisant d'être parent "

# Des petits défis pour toute la famille !

Nous souhaitons vous offrir des activités positives pour vous et vos enfants. Nous espérons que vous aurez du plaisir en participant à ce défi !

## Comment ça fonctionne ?



Une description de chaque défi



Une explication détaillée pour chaque défi



Des objectifs spécifiques pour compléter un défi



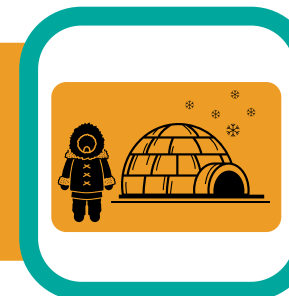
Notez vos impressions pour chaque défi et sur le calendrier !

**6**

Les capsules vidéos pour chaque activité indiquées sous l'explication sont disponibles sur notre page Facebook si vous souhaitez en apprendre plus !

# 1

## Réalisez une création avec la neige



Réalisez une activité créative à l'extérieur : peinture sur neige, bonhomme de neige ou igloo !



Vous allez découvrir que votre enfant est un observateur assidu et apprend par l'imitation mais également par l'expérimentation ! Laissez-le faire tout en le guidant dans ses choix !



Guidez votre enfant tout au long des étapes de l'activité : que va-t-on faire ? Comment ? Où ? Pourquoi ce choix-là ?



Trouvez 3 occasions où votre enfant peut prendre l'initiative ou faire des choix pendant l'activité.

1

2

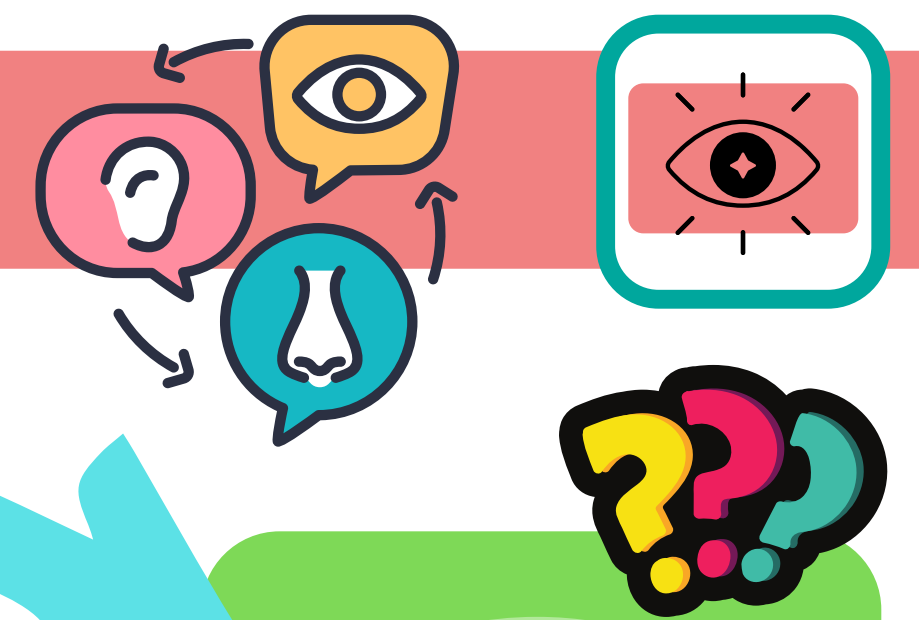
9



## 2 Faites un parcours sensoriel



Choisissez un parc ou un chemin de randonnée pour faire une balade sur le thème des 5 sens !



C'est un défi sur l'écoute active !  
Laisser votre enfant apporter ses idées créatives. La reformulation permet de renforcer son intérêt et de faciliter vos échanges

2

9



Réalisez une activité au cours de votre balade sur chacun des 5 sens : écouter, sentir, toucher, regarder, goûter !



Aidez votre enfant à inventer une histoire basée sur votre aventure des 5 sens. Laissez votre enfant vous la raconter et reformulez-la avec lui.



# 3 Mettez vous en mouvement



Choisissez ensemble une activité extérieure pour bouger : glissade, patinage, sport extérieur...



Les comportements positifs de votre enfant, cela compte ! Le fait d'associer un comportement positif avec un geste permet de favoriser la répétition des bons comportements.

4 5 8



Soulignez, par un signe ou une parole qui vous ressemble, au moins 3 comportements positifs de votre enfant au cours de l'activité (ex : high five, pouce en l'air, "bravo champion", "je suis fier de toi", etc...).



Déterminez un défi réaliste (ex: faire 5 tours de patin) et offrez une récompense chaleureuse à la fin de l'activité en l'associant à la réussite du défi (ex : un chocolat chaud).



# 4 Réalisez une création artistique



Choisissez ensemble  
une activité à  
l'intérieur qui soit à la  
fois créative et  
artistique

L'enfant a besoin  
d'être soutenu  
durant le  
processus d'un  
projet. Démontrez-  
lui que ce qu'il a  
fait a de la valeur,  
offrez-lui l'espace  
pour qu'il puisse  
demander de l'aide  
lorsqu'il en a  
besoin

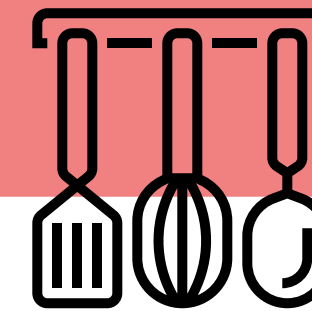
1 9 7

Planifiez ensemble le projet de la conception jusqu'à la réalisation en notant vos idées. Guidez votre enfant pour qu'il puisse cheminer dans sa réflexion du projet (ex.: posez des questions sur comment il veut faire et le résultat attendu).

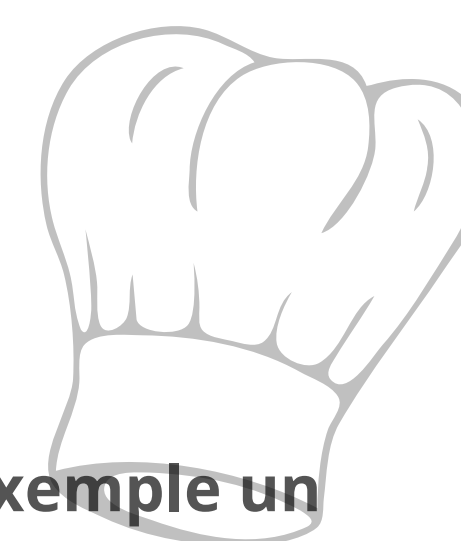
Attribuez au moins 1 tâche par membre de la famille. L'entraide est possible et recommandée afin de faciliter le dialogue et la communication.




# 5 Réalisez une activité culinaire




**Brisez la routine des repas en y intégrant un peu de folie!**



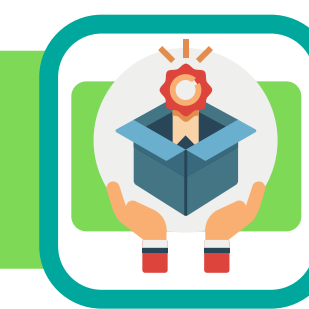
**Découvrez un autre outil pour renforcer les comportements positifs. Prenez l'habitude de souligner et de féliciter afin d'augmenter les interactions positives. Recommencez l'expérience avec une autre activité et vous verrez des progrès !**

 Réalisez 1 activité culinaire dont le concept est original comme par exemple un repas à l'envers, un repas sous forme de dégustation, un pique-nique intérieur...

 Comptabilisez au moins 5 interactions entre vous et votre enfant (positives ou négatives) pendant l'activité. Pour chaque comportement positif, essayez de féliciter votre enfant en fonction de son geste et des efforts réalisés.



# 6 Réaménagez votre espace intérieur



L'objectif est de travailler votre capacité à offrir des compromis et des alternatives en cas de désaccord. Soyez clair lorsque vous vous exprimez en donnant une seule consigne à la fois, votre demande sera mieux comprise par votre enfant.

 Faites le tri d'une pièce ou de la maison (pour les ambitieux!) en utilisant une méthode de tri simple (on garde, on donne, on jette).

 Trouvez des alternatives et des compromis pour déterminer ce qui doit être conservé ou non. Vous pouvez aussi réaménager l'espace après avoir fait le tri.



1 2 4 5 9





# Février 2022

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



# Mars 2022

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



# Infos capsules !

- 1 Servir de modèle
- 2 Manifester de l'intérêt et de l'écoute
- 3 Demandes efficaces
- 4 Reconnaître et souligner les bons coups
- 5 Choix encadré
- 6 Routine et supports visuels
- 7 Respect et considération
- 8 Décompte
- 9 Occuper positivement l'enfant



**Retrouver nos capsules  
sur notre page facebook**



facebook

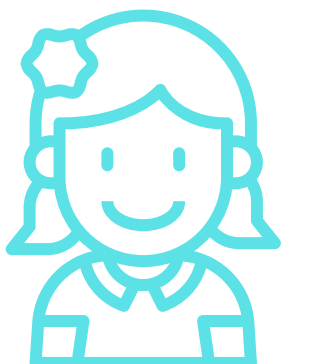


Abonnez-vous MAINTENANT

**OU**

En recherchant notre page Facebook

**"C'est plaisant d'être  
parent"**



# Merci à tous ceux qui ont été partie prenante du projet "C'est plaisant d'être parent"

Quartier  
DE L'EMPLOI!

COFFRE Centre d'Orientation et de Formation pour Femmes en Recherche d'Emploi  
Droit à l'Emploi  
L'ANCRE IMMIGRATION EN RÉGION



Famille  
à Coeur

VOTRE maison de la famille



T.P.L.  
Table des Partenaires de Lacolle  
Promotion - Engagement - Mobilisation

Passe  
partout  
avec  
mon enfant

MDJ  
DE BEAUJEU

Centre  
de services scolaire  
des Hautes-Rivières

Québec



Saint-Joseph  
LACOLLE