



ESPACE temps, Pour nos enfants



ESPACE
Côte-Nord
Pour une enfance
en sécurité et sans violence

▶ Volume 22

Présentation du journal:

Mot de l'équipe	P.2
Qui sommes-nous?	P.3
Chanson et poème d'hiver	P.4-5
Prenons le temps... de jouer!	P.6-7-8-9
ESPACE-Bricolage	P.10
ESPACE-Cuisine	P.11
La confiance en soi	P.12-13-14
Les abonnements	P.15

Janvier 2019



► Un mot de l'équipe

Bonjour à vous chères abonnésEs,

Nous vous souhaitons de passé un beau début d' année 2019 et que cela continuera tout au long de l'année.

Pour ce journal, les thèmes de la l'hiver et de ses activités seront au rendez-vous! Nos activités, recette et bricolage seront en lien avec ce thème.



Également, un article fort intéressant portant sur la responsabilisation des enfants dès leur plus jeune âge vous attend.

De notre côté, notre équipe continue de travailler sans relâche à réaliser la mission de notre organisme.

N'hésitez pas à nous écrire si vous aimeriez en connaître davantage sur un sujet qui touche de près ou de loin notre mission, l'autonomisation des enfants ou tout autre sujet qui vous touche: une idée d'article, une référence ou de la documentation? Nous verrons ensemble ce que nous pouvons faire pour vous!



Bonne lecture!



ESPACE temps, pour nos enfants

Qui sommes-nous?

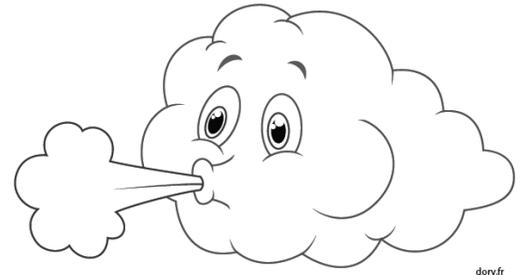
ESPACE: un programme éducatif efficace qui a fait ses preuves, offert par des équipes qualifiées et formées spécifiquement à prévenir toutes les formes de violence faite aux enfants. La violence faite aux enfants prend plusieurs formes, que ce soit verbale, psychologique, physique, sexuelle, négligence ou intimidation. La violence, quelle qu'elle soit, peut nuire au bien-être et au développement de l'enfant et affecter sa réussite scolaire et sociale, autant que personnelle.

Pourquoi offrir le programme ESPACE aux enfants?

Pour que les enfants puissent vivre des réussites puisqu'ESPACE contribue à:

renforcer l'estime personnelle,
apprendre à rechercher des solutions,
résoudre des problèmes,
s'affirmer, savoir mettre ses limites,
développer l'autonomie,
avoir des relations sociales de qualité,
apprendre à communiquer et à coopérer,





**Sur le long chemin
Tout blanc de neige blanche,
Un vieux monsieur s'avance
Avec sa canne dans la main
Et tout là-haut le vent
Qui siffle dans les branches
Lui souffle la romance
Qu'il chantait petit enfant**



**Vive le vent,
Vive le vent,
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant, soufflant,
Dans les grands sapins verts... Hey !**

**Vive le temps,
Vive le temps,
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an,
Et bonne année grand-mère !**





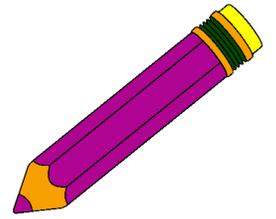
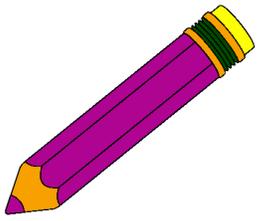
**Au nord de la Norvège
Vit un bonhomme de neige
Il n'a pas peur de fondre
Là -bas, la neige tombe
Pendant de très longs mois,
Il y fait toujours froid.
Et le bonhomme de neige,
Bien assis sur son siège,
Regarde les flocons
Voler en tourbillons.
Sais -tu ce que j'en pense ?
Il a bien de la chance
Pour un bonhomme de neige
D'habiter la Norvège.**



CoolCharts.com



Prenons le temps... de jouer!



Entoure les 5 différences



Prenons le temps... de jouer! (suite)

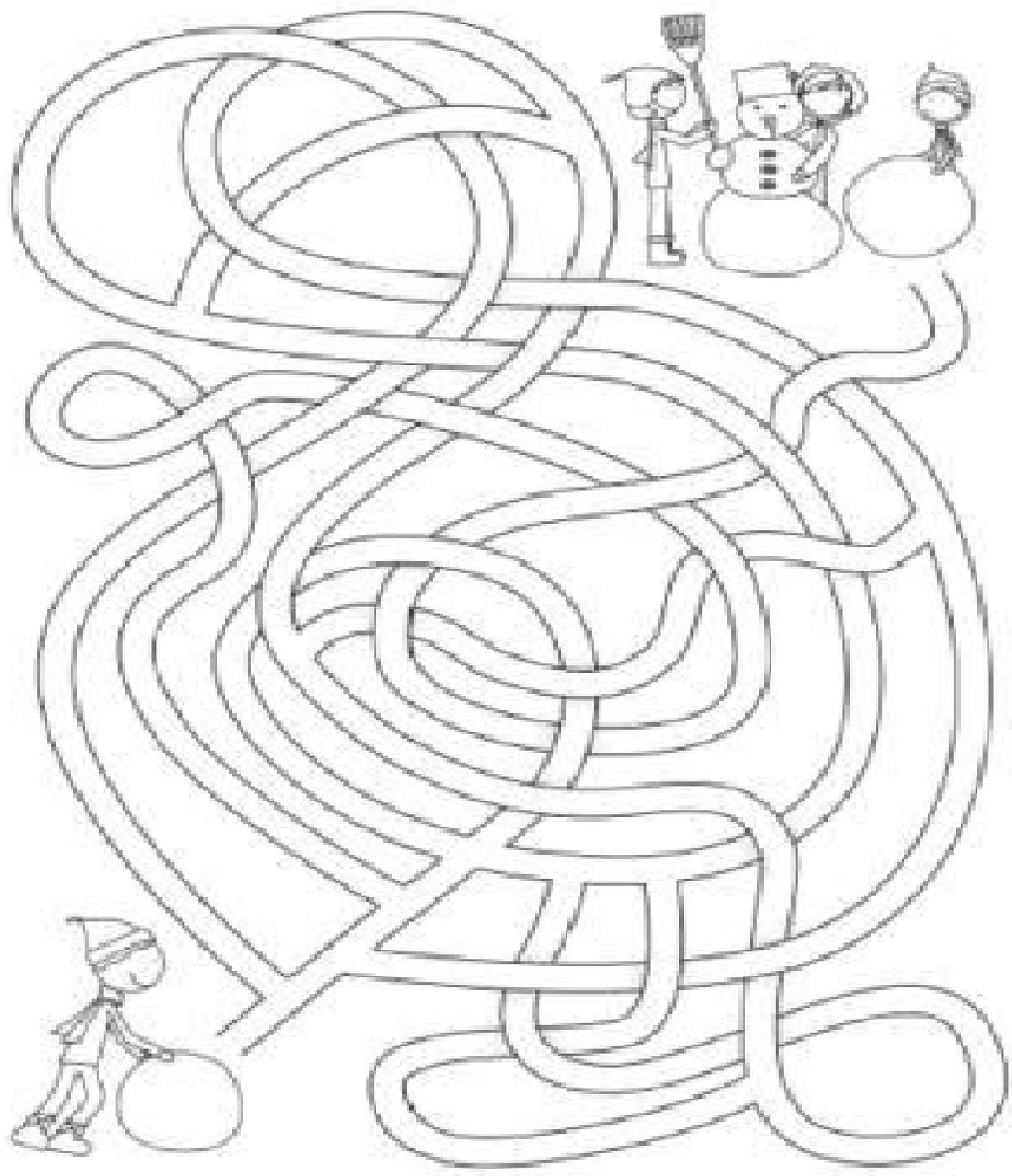
Colore cette boule de neige et relie les numéros





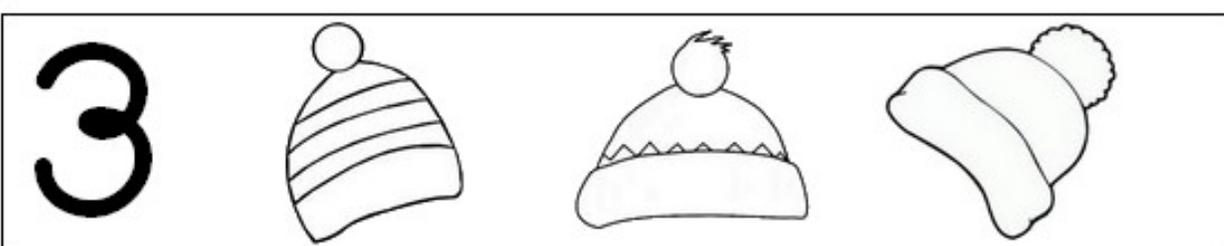
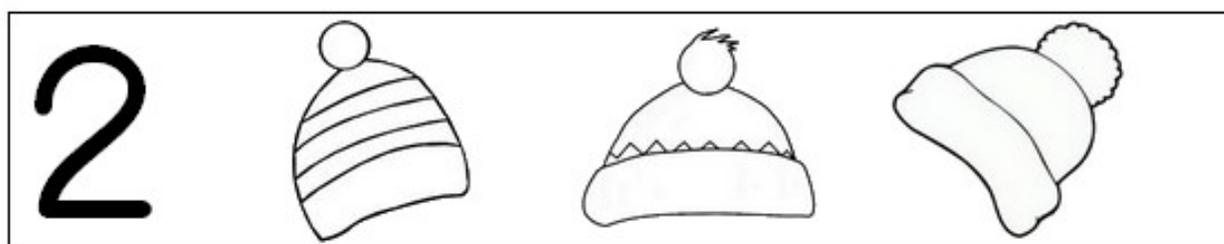
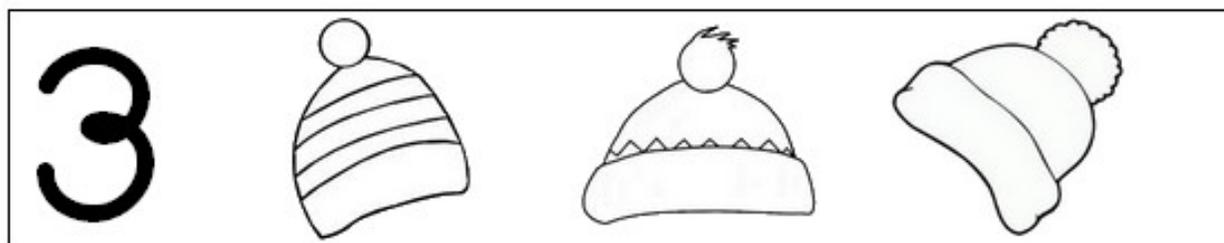
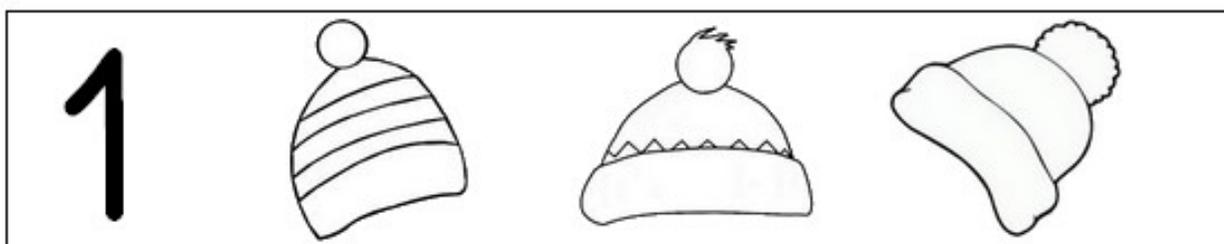
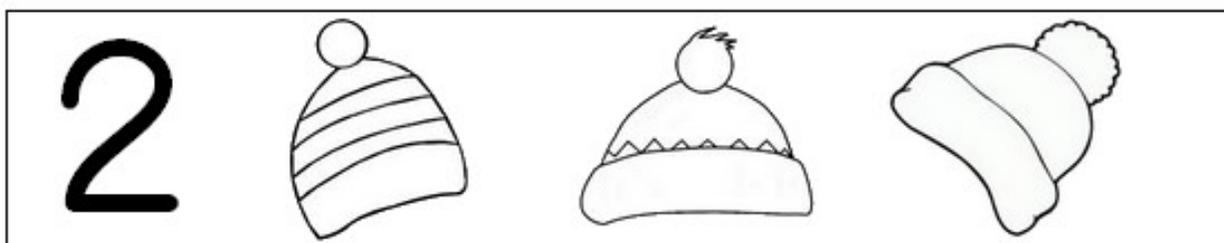
Prenons le temps... de jouer!

Aide le garçon à trouver le chemin pour rejoindre ses amis.



Prenons le temps... de jouer! (suite)

Numérotations 1,2,3 dans chaque cadre, COLORIE autant de bonnets que le chiffre l'indique.





Matériel requis:

- rouleau de papier de toilette
- papier noir (ou peinture noire)
 - papier orange
 - les ciseaux
 - la colle
- Yeux en plastique ou dessiner

Débutez par couper une bande de papier noir, de la même largeur que votre rouleau de papier. Elle doit être suffisamment longue pour envelopper le rouleau de papier. Vous pouvez aussi peindre le rouleau de papier, en noir.

Découpez la forme du ventre dans du papier blanc. Ensuite, coupez deux ailes dans le papier noir. Découpez, également, une forme de bec et deux pieds dans le papier orange. Dans cet ordre: Collez le papier noir autour du rouleau. Coller le ventre. Coller les yeux. Coller le bec. Collez les jambes, à l'intérieur du rouleau de papier. Et voilà, le pingouin est prêt!





Ciseaux, 1 guimauve régulière, 2 jujubes noirs, cure-dent, 1 jube orange

1. Pour le torse du pingouin, couper la face plane de la guimauve où la tête ira. Couper deux côtés inclinés où les ailes seront installées.
2. Pour faire la tête, à l'aide du cure-dent, percez deux trous pour les yeux, avec le cure-dent.
3. Coupez un morceau du jube orange. Roulez-le entre vos doigts pour le rendre pointu.
4. Pour fabriquer les ailes, coupez 1 morceau de jube noir, en deux. Pour tenir les morceaux ensemble utilisez des cure-dents.



La confiance en soi (parent et enfant)

La confiance : on a confiance en quelqu'un . La confiance en soi est en rapport avec les capacités d'un individu, non ses valeurs. Elle s'acquière avec le temps et les diverses expériences de la vie.

La confiance en soi est une qualité qui nous permet d'avancer et de vivre des réussites. Plus votre confiance sera grande , plus vous aurez diverses opportunités qui s'offriront à vous. Vous foncerez ,lorsque des défis se pointeront, et vous saurez y faire face.

La confiance en soi permet de diminuer l'anxiété, ainsi il sera plus facile de gérer des situations complexes. Elle diminue aussi les risques de dépression.

En ayant confiance en vous, vivre en société sera plus simple, et vous saurez y prendre votre place. Que se soit au travail, en famille, avec les amis, etc., la confiance en soi sera un atout.

Pourquoi devrait-on retrouver sa confiance en soi?

Parce que vous vous sentirez plus en sécurité que se soit dans vos relations ou dans vos milieux. De plus, vous êtes le modèle de votre enfant. Il sera plus facile pour l'enfant d'avoir confiance en lui, si son parent a lui-même une bonne confiance de soi.



La confiance en soi (parent et enfant) suite

La confiance en soi sera plus présente si vous et votre enfant avez des discours intérieurs positifs. C'est-à-dire, d'être capable de modifier sa façon de penser pour qu'elle nous permette de se sentir mieux dans sa peau. Exemple: Lorsque vous vivez un échec, au lieu de vous dégrader, dites -vous que la prochaine fois, ça ira mieux et qu'on apprend de ces difficultés.

Nous avons parfois tendance à voir le négatif au lieu du positif. Souligner vos bons coups et ceux de vos enfants. Soyez fière de vos réussites et voyez les épreuves comme un apprentissage et non un échec. Ceci serait un atout pour votre confiance en soi et celle de votre enfant.

Aussi, la façon d'éduquer votre enfant a un impacte sur sa confiance en soi. La discipline positive est une méthode qui permet à l'enfant de s'affirmer. La discipline positive c'est d'établir des règles claires, sécurisantes, concrètes, réalistes, constantes, prévisibles, cohérentes et des conséquences logiques. Exemple: Lorsque vous demandez à votre enfant de ranger ses jouets, et qu'il continu de jouer. Vous pouvez lui rappeler que s'il range ses jouets, il aura plus de temps pour le privilège d'avant dodo (histoire, chanson, télé). Ceci est une intervention positive. Elle permet à l'enfant de faire le bon choix et de voir par lui-même l'avantage qu'il aura à suivre la demande du parent.



La confiance en soi (parent et enfant) suite

Savoir féliciter adéquatement son enfant, est un atout pour sa confiance en soi. L'enfant a besoin de se faire encourager. Il est important de varier, les moments et lesdites qualités. Exemple: Votre enfant réalise une construction à l'aide de blocs. Vous pourriez lui dire que c'est joli et bien construit . Il répète la même activité, le lendemain, vous devriez utiliser d'autres termes pour l'encourager, comme : «Wow, la tour est haute! »,ainsi de suite . Il est aussi bien de féliciter votre enfant dans différentes situations comme lorsqu'il fait des efforts pour lacer ses lacets (même s'il n'y parvient pas), lorsqu'il range ses jouets, etc. Dès que les efforts et la participation y sont!

En conclusion, la confiance en soi apporte des points positifs dans tout les sphères de la vie. Elle permet de prendre sa place dans la société, que ce soit le milieu familial, de travail, à la garderie ou à l'école. Elle est une force dans tout les domaines. Inclure la discipline positive viendra soutenir la confiance en soi, chez votre enfant. Il sera plus à l'aise dans son environnement et se sentira plus en sécurité. En d'autres mots, la confiance en soi est un atout, une force et une qualité. C'est une valeur à inculquer !

L'équipe Espace Côte-Nord



Les abonnements

Bonjour à vous, chers (es) membres!

Tout d'abord, l'équipe d'ESPACE Côte-Nord souhaite vous dire merci pour votre support et votre soutien tout au long de cette année.



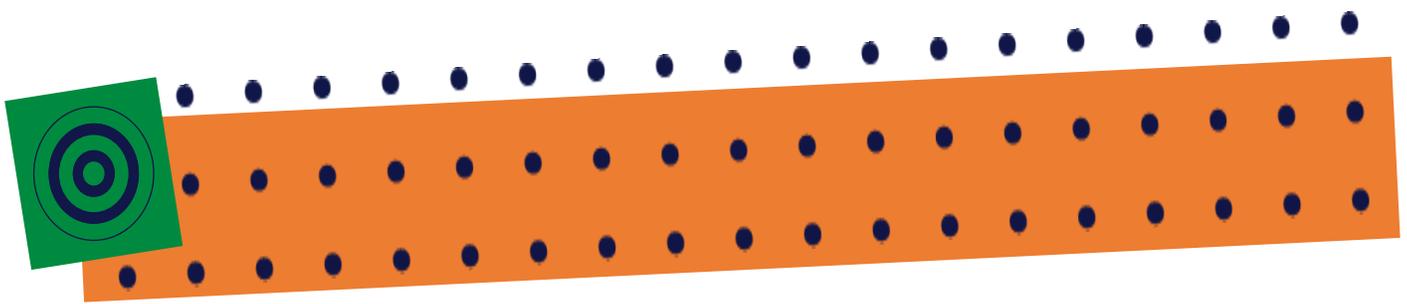
Pour ceux et celles qui ne l'ont pas fait, nous souhaitons également **vous informer que le renouvellement des abonnements au journal ESPACE temps, pour nos enfants, devait se faire en septembre.** Donc, afin de recevoir le premier volume qui paraît en octobre, les renouvellements d'abonnements se feront en **septembre de chaque année.** Veuillez prendre note que pour celles et ceux qui s'abonneront en cours d'année, vous recevrez les éditions antérieures de l'année en cours en même temps que la prochaine parution de notre journal. Et ce, afin que personne ne manque un journal peu importe le moment de l'abonnement. Comme à l'habitude, vous pouvez nous envoyer vos inscriptions par la poste à l'adresse au dos du journal.

Merci de votre compréhension!

Vous avez envie de continuer à recevoir ce journal d'actualité ESPACE? Retournez-nous ce coupon à l'adresse à l'endos du journal et votre cotisation annuelle de 5\$ afin de devenir membre du club ESPACE et de recevoir votre copie du journal.

Nom:

Adresse postale:



Pour une enfance
en sécurité et sans violence

337, boul. Lasalle, Local 202

Baie-Comeau, QC G4Z 2Z1

Téléphone : 418-296-2403

Télécopie : 418-296-2434

espacecn@globetrotter.net

www.espacesansviolence.org



Conception et réalisation: l'équipe d'ESPACE Côte-Nord