



Intervention en matière de Compétences Parentales

CAREGIVERS MATTER: Programme pour les
personnes qui s'occupent d'enfants ayant des
besoins nutritionnels

12 SESSIONS POUR LES FACILITATEURS
POUR FOURNIR DES COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE SOINS
AUX PERSONNES QUI S'OCCUPENT D'ENFANTS
AYANT DES BESOINS NUTRITIONNELS

*Ce programme a été développé par Johanna Cunningham en collaboration avec les
conseillères techniques de l'IRC, Crystal Stewart et Sandra Maignant*

SOMMAIRE

Table des matières

CAREGIVERS MATTER: PROGRAMME POUR LES PERSONNES QUI S'OCCUPENT D'ENFANTS AYANT DES BESOINS NUTRITIONNELS	6
INTRODUCTION	6
EVALUATION DU PROGRAMME:	8
CE QU'EST LE PROGRAMME, ET CE QU'IL N'EST PAS:	8
LES THÉORIES FONDAMENTALES AUTOUR DE CAREGIVERS MATTER	9
LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT:	9
THÉRAPIE COMPORTEMENTALE COGNITIVE	10
APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE ET CONSCIENTE DU TRAUMATISME	12
COMPÉTENCES DE BASE EN MATIÈRE D'AIDE	13
GESTION DES SITUATIONS DIFFICILES	17
SUIVI ET EVALUATION DES RÉSULTATS DU PROGRAMME	21
GUIDE DE SESSION DE CAREGIVERS MATTER	23
1. INTRODUCTION	26
APERÇU DE LA SESSION	26
1.1 ACCUEIL	27
1.2 PRÉSENTATIONS DES PERSONNES QUI S'OCCUPENT D'ENFANTS	28
1.3 ÉTABLISSEMENT DES RÈGLES	29
1.4 ACTIVITÉ: TABLEAU D'HUMEUR	30
1.5 PSYCHOÉDUCATION: LE CERVEAU DANS LA PAUME DE LA MAIN	31
1.6 PSYCHOÉDUCATION: PENSER SAIN	32
1.7 ACTIVITÉ: IMAGINER LEUR FUTUR	33
1.8 ACTIVITÉ: TROUVER UN CHANT DE BIENVENUE	34
1.9 TÂCHE DE MAISON	34
2. INTRODUCTION AU STRESS	37
APERÇU DE LA SESSION	37
2.1 ACCUEIL ET REVUE	38
2.2 PSYCHOÉDUCATION: LE STRESS	39
2.3 ACTIVITÉ: COUPES DE STRESS	40
2.4 DISCUSSION: OÙ RESSENTONS-NOUS LE STRESS ?	40
2.5 ACTIVITÉ: PRESSER ET RELÂCHER	42
2.6 PENSER SAIN: A PROPOS DU STRESS	42
2.7 ACTIVITÉ: LIBÉRER SON STRESS	43
2.8 TÂCHE DE MAISON	44
3. INTRODUCTION À LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE	47
APERÇU DE LA SESSION	47
3.1 ACCUEIL ET REVUE	48

3.2	PSYCHOÉDUCATION: DÉTRESSE EMOTIONNELLE	48
3.3	ACTIVITÉ: BALLONS ET BRIQUES	50
3.4	PENSER SAIN: A PROPOS DE LA DÉTRESSE	51
3.5	ACTIVITÉ: EXERCICE DE VISUALISATION – L'ENDROIT SÛR	52
3.6	TÂCHE DE MAISON	54
4.	LE POUVOIR DES RELATIONS	56
	REVUE DE SESSION	56
4.1	ACCUEIL ET REVUE	57
4.2	PSYCHOÉDUCATION: ATTACHEMENT SOLIDE	57
4.3	DISCUSSION: RENFORCEMENT DE L'ASSISTANCE SOCIALE	60
4.4	ACTIVITÉ: RENFORCEMENT DE L'ASSISTANCE SOCIALE	61
4.5	PENSER SAIN: A PROPOS DE L'ASSISTANCE SOCIALE	61
4.6	ACTIVITÉ: ASSISTER UN PAIR	62
4.7	TÂCHE DE MAISON	64
5.	BIEN-ÊTRE PHYSIQUE: SOMMEIL, EXERCICE ET ROUTINES	66
	REVUE DE SESSION	66
5.1	ACCUEIL ET REVUE	67
5.2	PSYCHO-ÉDUCATION: SOMMEIL, EXERCICE ET ROUTINES	68
5.3	ACTIVITÉ: EXERCICE	71
5.4	PENSER SAIN: SOMMEIL, EXERCICE ET ROUTINES	72
5.5	ACTIVITÉ: RÉDIGER VOTRE PROPRE PROGRAMME	73
5.6	TÂCHE DE MAISON	73
6.	LE DÉVELOPPEMENT DE LA PETITE ENFANCE : REGARDER, TOUCHER, PARLER	75
	APPRÊU DE LA SESSION	75
6.1	ACCUEIL ET REVUE	76
	PSYCHOÉDUCATION: LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU CHEZ L'ENFANT	76
6.2	ACTIVITÉ: REGARDER, TOUCHER, PARLER	80
6.3	PENSER SAIN: A PROPOS DU DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU	83
6.4	TÂCHE DE MAISON	84
7.	DEVELOPPEMENT DE LA PETITE ENFANCE: ADVERSITE ET EMPATHIE	86
	APPRÊU DE LA SESSION	86
7.1	ACCUEIL ET REVUE	87
7.2	PSYCHOÉDUCATION: LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU ET L'ADVERSITÉ	87
7.3	ACTIVITÉ: ZOOM 'ERK!	90
7.4	PSYCHOÉDUCATION: EMPATHIE	91
7.5	JEU DE ROLE – REMARQUER, NOMMER, VALIDER, RÉPONDRE	93
7.6	DISCUSSION: PRISE EN CHARGE RÉACTIF SELON LE CONTEXTE	94
7.7	TÂCHE DE MAISON	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
8.	DEVELOPPEMENT DE LA PETITE ENFANCE: JEU ENRICHI	97
	APPRÊU DE LA SESSION	97
8.1	ACCUEIL ET REVUE	98
8.2	PSYCHOÉDUCATION: TEMPS DE JEU	98
8.3	PENSER SAIN: A PROPOS DU JEU!	100
8.4	ACTIVITÉ: FABRIQUER DES JOUETS ET JOUER	101

8.5 TÂCHE DE MAISON

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

9. CONCEPT DE SOI : APPRECIATIONS ET ENCOURAGEMENTS ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

APPERCU DE LA SESSION 107

9.1 ACCUEIL ET REVUE ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

9.2 PSYCHOÉDUCATION: CONCEPT DE SOI 108

9.3 DISCUSSION: ATTITUDES CULTURELLES FACE AUX APPRÉCIATIONS ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

9.4 PENSER SAIN: CONCEPT DE SOI ET APPRÉCIATIONS 111

9.5 ACTIVITÉ: NOTES DE GENTILLESSE 112

9.6 TÂCHE DE MAISON 113

10. RESOLUTION DES PROBLEMES ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

APPERCU DE LA SESSION ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

10.1 ACCUEIL ET REVUE ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

DISCUSSION: IDENTIFICATION DES DEFIS 116

10.2 ACTIVITÉ: RÉOLUTION DES PROBLÈMES 117

10.3 ACTIVITÉ: PLANNIFICATION DE LA CELEBRATION 119

10.4 TÂCHE DE MAISON ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

11. REFLEXION ET OBSERVATION 122

APPERCU DE LA SESSION 122

11.1 ACCUEIL ET REVUE ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

11.2 DISCUSSION: REVUE 124

11.3 DISCUSSION: REFLEXION 125

11.4 ACTIVITÉ: FABRICATION DES JOUETS ET OBSERVATIONS 125

11.5 TÂCHE DE MAISON ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

12. CELEBRATION! 125

APPERCU DE LA SESSION 127

12.1 ACCUEIL! ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

12.2 ENQUÊTE FINALE CAP ET OBSERVATION PICCOLO 129

12.3 PARTAGE DES RESULTATS 129

12.4 Présentation DU CERTIFICAT 129

PART 4: PENSEES 136

PART 5: RESSOURCES DU FACILITATEUR 143

PART 6: DOCUMENTS DU PARENT 160

Partie 1

Information pour le Facilitateur

CAREGIVERS MATTER: Programme pour le Personnes qui s'occupent d'Enfants ayant des Besoins Nutritionnels

Introduction

Les premières années d'un enfant présentent une incroyable issue d'opportunité et de vulnérabilité. Ce sont des années cruciales, formatrices, où la croissance rapide, y compris le développement du cerveau, impose des exigences élevées en matière de nutrition et de psychostimulation adaptée et réactive. La malnutrition aiguë modérée à sévère (MAMS) au cours de ces années critiques peut entraîner des retards de développement importants, en particulier dans le développement physique (motricité globale et fine), cognitif, social, émotionnel et linguistique¹²³. De nombreuses études ont confirmé que les programmes de nutrition combinés à des programmes d'intervention précoce comprenant une formation aux soins et un jeu enrichi permettent d'obtenir de meilleurs résultats pour l'enfant à différents moments de sa vie, plutôt que des interventions nutritionnelles effectuées seulement.⁴⁵⁶

Le programme Caregivers Matter comprend des stratégies de jeu enrichi pour aider les personnes en charge d'enfants à stimuler l'apprentissage et le développement dans des domaines essentiels du développement physique et cognitif, de l'acquisition de la langue et des compétences socio-affectives, tels que reconnus et utilisés dans un certain nombre

¹ van den Heuvel, M., Voskuil, W., Chidzalo, K., Kerac, M., Reijneveld, S. A., Bandsma, R., & Gladstone, M. (2017). Developmental and behavioural problems in children with severe acute malnutrition in Malawi: A cross-sectional study. *Journal of global health*, 7(2), 020416.

doi:10.7189/jogh.07.020416 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5735778/>

² Heaver, R. (2005). *Strengthening country commitment to human development: lessons from nutrition*. The World Bank.

³ Prado, E.L., Dewey, Kathryn G. (2014) Nutrition and brain development in early life, *Nutrition Reviews*, Volume 72, Issue 4, 1 Pages 267–284, <https://doi.org/10.1111/nure.12102>

⁴ S.M Grantham-McGregor, C.A Powell, S.P Walker, J.H Himes, (1991) Nutritional supplementation, psychosocial stimulation, and mental development of stunted children: the Jamaican Study, *The Lancet*, Volume 338, Issue 8758 [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(91\)90001-6](https://doi.org/10.1016/0140-6736(91)90001-6).

⁵ Prado, E. L., Larson, L. M., Cox, K., Bettencourt, K., Kubes, J. N., & Shankar, A. H. (2019). Do effects of early life interventions on linear growth correspond to effects on neurobehavioural development? A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 7(10), e1398-e1413.

⁶ Grantham-McGregor, S. M., Fernald, L. C., Kagawa, R. M., & Walker, S. (2014). Effects of integrated child development and nutrition interventions on child development and nutritional status. *Ann NY Acad Sci*, 1308(1), 11-32.

de programmes similaires⁷⁸⁹. Une attention particulière est accordée dans ce programme au fait que les enfants souffrant de malnutrition aiguë sévère (MAS) peuvent avoir des difficultés supplémentaires à s'engager et à répondre aux stimulations généralement recommandées pour les enfants dans les initiatives d'apprentissage précoce. C'est pourquoi les activités ont été adaptées pour se concentrer sur des activités de renforcement de l'attachement telles que l'augmentation du contact visuel, le toucher et la parole sensibles, et le jeu "sur scène", plutôt que sur l'âge, afin de rencontrer le parent et les enfants là où ils se trouvent.

En outre, ce programme d'études reconnaît et donne la priorité à la santé mentale et au bien-être des parents, en particulier des mères, étant donné les effets directs et bien connus sur les résultats de la petite enfance en matière de santé¹⁰, de sécurité et de développement¹¹. Le stress et la détresse émotionnelle extrême peuvent constituer une charge supplémentaire pour les personnes en charge d'enfants, ce qui rend plus difficile la fourniture des soins adaptés et cohérents dont nous savons maintenant qu'ils sont nécessaires pour une croissance et un développement optimal.

Reconnaissant la pression supplémentaire des situations de crise et les circonstances extrêmement difficiles qui conduisent à une malnutrition aiguë modérée ou sévère chez l'enfant, le programme Caregivers Matter met fortement l'accent sur la prise en charge des personnes en charge d'enfants, un processus qui encourage l'auto-prise en charge, la prise de conscience de l'humeur, le développement des relations et la psychoéducation pour motiver le changement de comportement.

Caregivers Matter présente un programme fondé sur des données probantes et axé sur les points suivants:

- Une approche basée sur les forces pour aborder les sentiments de culpabilité, d'inadéquation, et pour promouvoir les sentiments d'estime de soi et de capacité d'action des parents dans la prise en charge d'un enfant.
- Psychoéducation sur les effets du stress et de la détresse, l'attachement sécurisant, l'adversité et l'empathie, le bien-être du parent, les routines et le jeu approprié enrichi.
- Thérapie comportementale cognitive (TCC) et influences de la TCC centrée sur les traumatismes pour s'attaquer directement aux discours négatifs sur soi-même et aux facteurs de faible fonctionnement.
- Techniques de thérapie de groupe pour faciliter le soutien entre pairs et l'établissement de relations.

⁷ WHO (2006) Mental Health and Psychosocial Well-Being Among Children in Severe Food Shortage Situations. Available at: https://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/WHO_MSD_MER_o6.1/en/

⁸ WHO, UNICEF (2012) Integrating Early Childhood Development (ECD) activities into Nutrition Programmes in Emergencies. Why, What and How. Available at: https://www.who.int/mental_health/emergencies/ecd_note.pdf?ua=1

⁹ Cécile Bizouerne, Action Contre La Faim (2012) 'Conceptual Models of Child Malnutrition: The ACF Approach in Mental Health and Care Practices'. Available at: <https://www.actionagainsthunger.org/publication/conceptual-models-child-malnutrition-acf-approach-mental-health-and-care-practices>

¹⁰ Mental Health and Care Practices Aspects of Stunting (2017) Rayes, D., Letzelter, A, Bizouerne C.

¹¹ Maternal depression and child development. (2004). *Paediatrics & child health*, 9(8), 575–598. doi:10.1093/pch/9.8.575

- Stratégies de résolution de problèmes pour reconnaître et s'attaquer aux défis extrêmes auxquels sont confrontés les mères, les familles et les enfants dans le contexte du pays.

Evaluation du programme:

Le programme sera évalué à travers l'amélioration d'un outil d'observation des parents et des enfants et à une enquête sur les Connaissances, les Attitudes et les Pratiques (CAP). Ces éléments sont examinés plus en détail ci-dessous dans la section Suivi des Résultats du Programme.

- Observation des interactions entre parents et enfants
 - l'échelle PICCOLO adaptée : Échelle à 3 points pour les manifestations d'affection, la réactivité, l'encouragement et l'enseignement avec un jeune enfant (10 à 47 mois, en général. Éditée pour exclure les mesures qui ne concernent pas également les enfants de moins de 10 mois). Validée dans de multiples contextes culturels, y compris en Turquie¹², ainsi que pour les parents hommes¹³ et les enfants handicapés¹⁴.
- Enquête sur les connaissances, les attitudes et les pratiques des personnes en charge d'enfants avant et après le test.

Ce qu'est le programme, et ce qu'il n'est pas:

Il est d'abord important de clarifier ce qu'est le programme et ce qu'il n'est pas. Le programme d'intervention sur les compétences parentales est conçu principalement pour les personnes en charge d'enfants âgés de zéro à cinq ans qui ont fait l'expérience du MAS ou du MAM et qui participent simultanément à un programme de soutien nutritionnel de l'IRC. Les personnes en charge d'enfants devront comprendre, au moment de l'inscription, que ce programme n'offre pas du soutien monétaire ou autre assistance physique importante, mais seulement un soutien par le biais d'une orientation vers des services spécialisés lorsque cela est possible. Les améliorations découlant du programme seront le résultat d'un effort constructif de la part de la personne qui s'occupe d'enfants. Les parents recevront des informations, un soutien social et un environnement attentionné qui leur permettront de s'attaquer aux retards de développement causés par la malnutrition. Les avantages pour leurs enfants (et pour eux-mêmes) de mettre en œuvre les enseignements du programme et de maintenir un niveau de nutrition adéquat sont susceptibles d'être perceptibles tout au long de leur vie.

Les personnes qui s'occupent d'enfants seront invités à parler de certains des défis auxquels ils sont confrontés dans l'environnement de crise. Le programme encourage les parents à parler de leurs sentiments ; cependant, en raison de la participation possible d'enfants compréhensifs et de la formation limitée des animateurs, les personnes en

¹² Bayoğlu, Birgul & Unal, Özlem & Elibol, Fatma & Karabulut, Erdem & Innocenti, Mark. (2013). Turkish Validation of the PICCOLO (Parenting Interactions with Children: Checklist of Observations Linked to Outcomes). *Infant Mental Health Journal*. 34. 10.1002/imhj.21393.

¹³ Anderson, Sheila & Roggman, Lori & Innocenti, Mark & Cook, Gina. (2013). Dads' Parenting Interactions with Children: Checklist of Observations Linked to Outcomes (PICCOLO-D). *Infant Mental Health Journal*. 34. 10.1002/imhj.21390.

¹⁴ Innocenti, Mark & Roggman, Lori & Cook, Gina. (2013). Using the PICCOLO with parents of children with a disability. *Infant Mental Health Journal*. 34. 10.1002/imhj.21394.

charge d'enfants ne doivent pas être encouragés à raconter des histoires traumatisantes ou difficiles. Ceci est expliqué au groupe lors de la session 1.

Si, à un moment donné du programme, un parent s'inquiète de ne pas pouvoir faire face à la situation, ne pense pas pouvoir continuer le programme ou révèle qu'eux/elles ou leur enfant ne sont pas en sécurité, les animateurs doivent les remercier de l'avoir dit et demander à parler avec eux après la session dans un endroit sûr et confidentiel pour leur offrir une assistance. Le superviseur de l'agent doit être informé dès que possible et un processus de gestion du cas doit être mis en place. Si l'intervenant ne souhaite pas de soutien supplémentaire, les prochaines étapes doivent être discutées avec un superviseur afin de déterminer la sécurité de l'enfant en suivant les procédures opérationnelles standard de gestion de cas de l'IRC.

Les théories fondamentales autour de Caregivers Matter

Théorie d'Attachement:

Une importante étude de recherche menée pour orienter la politique et la programmation en matière d'apprentissage et de développement des jeunes enfants a résumé l'impact des relations réactives:

*"Les enfants grandissent et s'épanouissent dans le contexte de relations étroites et fiables qui leur procurent amour et soins, sécurité, interaction réceptive et encouragement à l'exploration. Sans au moins une de ces relations, le développement est perturbé, et les conséquences peuvent être graves et durables. Cependant, si elle est fournie ou rétablie, une relation de soins sensible peut favoriser un rétablissement remarquable."*¹⁵

Pour un développement optimal de l'enfant, il est essentiel d'établir un lien d'attachement sécurisé avec un parent cohérent et sensible¹⁶. La cohérence implique une réponse régulière et fiable de la part des personnes en charge d'enfants, qui répondent aux besoins de l'enfant sur le moment. Les réponses sensibles font référence à la mesure dans laquelle le besoin est correctement interprété et répondu de manière adéquate.

Les jeunes enfants apprennent à connaître leur monde par l'intermédiaire de leur principal gardien. Leur corps et leur cerveau sont spécialement conçus à cet effet: ils recherchent le contact visuel, ils reconnaissent les voix et les visages, ils sont apaisés par un toucher et une odeur familiers.

Ils disposent de techniques de communication subtiles et pas si subtiles pour guider leur parents. Non seulement ils vont pleurer, s'agiter et sourire, mais ils vont aussi atteindre, montrer du doigt, sourire, cligner des yeux, fixer, cambler le dos, détourner le visage, bouger la mâchoire, pomper les poings... et bien d'autres choses encore. Une personne capable de remarquer, de comprendre et de répondre à ces signaux la plupart du temps montre à l'enfant qu'il a raison d'essayer de communiquer et d'explorer, et qu'il peut le faire en toute sécurité. Lorsque cela se produit, l'enfant se sent alors en sécurité et

¹⁵ National Research Council (US) Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Early Childhood Development and Learning: New Knowledge for Policy. Washington (DC): National Academies Press (US); 2001. Executive Summary. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK223292/>

¹⁶ Ibid

détendu dans le monde du parent. Il peut alors porter son attention sur la compréhension de l'environnement qui l'entoure, ce qui nourrit le désir de son cerveau d'apprendre et de découvrir.

Lorsqu'un parent peut remarquer les signaux de l'enfant et y répondre, ce processus s'appelle "l'attention" et les personnes en charge d'enfants peuvent élever les enfants avec un "attachement solide". Si le parent ne peut pas ou ne veut pas s'adapter à l'enfant et répondre avec sensibilité à ses efforts de communication et de connexion, l'attachement de l'enfant ne sera pas solide. Dans ce cas, l'enfant s'efforcera d'attirer l'attention du parent, plutôt que d'explorer et d'apprendre à connaître l'environnement qui l'entoure. Après une longue période d'inattention, l'enfant peut renoncer à essayer de communiquer et à essayer de comprendre le monde qui l'entoure. Le cerveau humain est conçu pour atteindre 80 % de sa pleine capacité à l'âge de trois ans - cela représente une période de croissance critique, tout temps perdu doit être rattrapé par un effort supplémentaire plus tard.

Des recherches sur les modes d'attachement des enfants souffrant de malnutrition dans le monde ont montré que l'enfant mal nourri est plus susceptible de ne pas s'attacher à son parent¹⁷. De nombreuses études passées en revue par Action Contre la Faim (ACF) ont montré que les mères s'occupaient moins de leurs enfants malnutris (moins de paroles, moins de regards, moins de jeux) malgré les tentatives plus persistantes de l'enfant pour attirer l'attention de la mère (plus d'accrochage, plus de vocalisation en détresse, plus de pleurs).

La relation entre le parent et l'enfant est extrêmement complexe et ne se résume pas à une "mère affectueuse" et un "bébé aimable". La relation existe au sein de la structure familiale et de la manière dont le parent est traité par tous les membres de la famille, elle existe au sein de la conception et de la grossesse et des attentes et espoirs de la mère, elle existe au sein du contexte communautaire et de la sécurité des personnes en charge d'enfants. La recherche d'ACF note que "il ne s'agit pas de juger les parents ou leurs croyances, mais de comprendre ce qui se passe avec eux et leur enfant mal nourri. Cela prend du temps, mais c'est du temps bien dépensé car nous serons plus à même d'aider ces familles."¹⁸

Le but premier de ce programme est de comprendre la relation entre vos personnes en charge d'enfants et leurs enfants, et de les aider à se reconnecter.

Thérapie Comportementale Cognitive

Qu'est-ce que la Thérapie Comportementale Cognitive (TCC)? ¹⁹

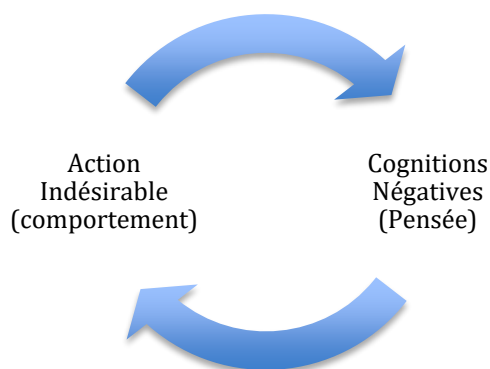
Les cognitions font référence à nos pensées et les comportements à nos actions. La TCC est un processus fondé sur des preuves (provenant de la recherche scientifique) et structuré (étape par étape) qui vise à modifier le cycle de la pensée négatives (cognitions), conduisant à des émotions inutiles et aux actions indésirables qui en résultent (comportement).



¹⁷ Bizouerne, 2012

¹⁸ *Ibid*

¹⁹ WHO, 'Thinking Healthy', 2015



Les recherches ont montré que la TCC est très efficace pour rompre ce cycle chez les personnes souffrant d'un certain nombre de problèmes tels que la dépression, le manque de confiance en soi, le manque d'assurance, la difficulté à résoudre les problèmes quotidiens et le manque de soutien des autres

Le cycle est rompu de trois façons:

- Changer les modes de pensée - les pensées, les croyances, les idées, les attitudes, les suppositions, l'imagerie mentale et les façons de diriger l'attention d'un parent - au mieux. C'est l'aspect cognitif de la TCC.
- Aider le parent à faire le lien entre des pensées et des émotions négatives qui sont assez fortes et peuvent conduire à des comportements peu utiles.
- En réalisant ce qui précède, on aide le parent à relever les défis et à saisir les occasions d'élever son bébé avec un esprit clair et calme - et on prend ensuite des mesures susceptibles d'être efficaces. C'est l'aspect comportemental de la TCC.

Comment les principes de la TCC sont-ils utilisés dans Caregivers Matter?

Inspiré du programme de l'OMS "Penser Sain", la personne qui s'occupe d'enfants est encouragé à examiner les pensées non constructives qui pourraient conduire à des sentiments trop négatifs et à des "comportements indésirables" associés à un manque d'auto-prise en charge et d'attachement.

Pour le thème de chaque session, les personnes en charge d'enfants sont encouragés à examiner une série d'images et à identifier les pensées que le parent figurant sur l'image pourrait avoir qui l'empêcheraient d'adopter l'activité recommandée. Ils sont ensuite aidés à faire le lien entre ces pensées et le comportement indésirable persistant du parent représenté sur l'image. Ensuite, ils sont encouragés à avoir différentes pensées "saines" basées sur la psychoéducation et l'apprentissage qu'ils viennent de recevoir et qui pourraient conduire aux comportements souhaités, dans ce cas, les activités recommandées de la séance.

Pour certains groupes, et dans certaines séances, l'animateur peut simplement attirer l'attention des personnes en charge d'enfants sur les personnages des images, en soulignant les différences dans les modes de pensée et les comportements qui en découlent dans les deux séries d'images, et s'en tenir à cela. De cette manière, l'animateur "plante les graines" de modes de pensée et de comportement alternatifs et se rapproche de l'objectif principal de la séance: pratiquer les comportements ou actions souhaités.

Styles communs de pensée "malsaine" qui peuvent être présents dans le groupe

Afin de promouvoir une pensée saine, il est important d'être conscient des types courants de styles de pensée malsains. En menant des recherches sur plusieurs milliers de

personnes ordinaires, les scientifiques ont défini les types de modes de pensée malsains suivants:

1. Se blâmer quand les choses vont mal. "C'est toujours ma faute"
2. Ne pas s'accorder de crédit. "Si les choses se passent bien, c'est le fait de quelqu'un d'autre ou la chance"
3. Une vision sombre de l'avenir. "Rien de bon n'arrivera, seules de mauvaises choses m'arrivent"
4. Lecture de l'esprit. "Les autres ont une opinion négative de moi"
5. Penser aux extrêmes. "Rien n'est jamais assez bon. Si ce n'est pas parfait, il ne sert à rien d'essayer."
6. Ne pas croire en ses capacités. "Je ne pourrai jamais y arriver"
7. Abandonner avant d'essayer. "Il ne sert à rien de faire un effort"

Chaque fois que l'animateur ou les pairs du groupe peuvent montrer une faille dans la logique du style de pensée malsain ou peuvent la rejeter, "Vous avez pu venir à chaque session/la plupart des sessions jusqu'à présent. Cela n'a pas été facile, mais vous avez toujours réussi", l'animateur peut commencer à voir une autre possibilité, une autre vérité qu'il peut croire. C'est là que la TCC, combinée à une approche centrée sur la personne ou sur le traumatisme, peut être bénéfique.

Approche centrée sur la personne et consciente du traumatisme

L'approche centrée sur la personne et consciente des traumatismes applique les principes de sensibilité culturelle, de collaboration et d'autonomisation parmi et entre les personnes qui s'occupent d'enfants et les travailleurs sociaux. L'approche reconnaît le rôle que le traumatisme (ou les circonstances extrêmement difficiles ou douloureuses) joue dans la vie des personnes en charge d'enfants et des familles vivant dans des situations de crise chronique ou d'adversité extrême. Elle déplace la "perspective de soutien" de "qu'est-ce qui ne va pas" à "qu'est-ce qui vous est arrivé". Grâce à cette nouvelle perspective, les voies vers le bien-être psychosocial sont élaborées en collaboration: le parent (et l'enfant) est rencontré là où il se trouve, et est soutenu pour avancer vers ses propres objectifs.

Dans ce programme, cela pourrait ressembler à comprendre que le parent n'a pas été impliqué dans la décision de prise en charge de l'enfant et qu'en fait, elle ne voulait pas que l'enfant soit pris en charge. Il se peut que le parent soit elle-même encore un enfant et qu'elle n'ait pas les ressources nécessaires pour s'occuper convenablement de son enfant ou qu'elle se sente mal parce que son enfant est malade. L'approche centrée sur la personne et tenant compte des traumatismes tente de comprendre le point de vue et les motivations du parent et de travailler avec lui pour trouver du plaisir à renouer avec son enfant.

Un aspect absolument essentiel de cette approche est le respect du parent. Le respect se manifeste le mieux par les compétences de base en matière d'aide décrites ci-dessous.

Compétences de base en matière d'aide ²⁰

I. Confiance et confidentialité

La confiance et la confidentialité sont importantes dans votre relation avec un parent. Une personne qui s'occupe d'enfant doit savoir que lorsqu'il parle ouvertement de choses personnelles, ces informations vont rester confidentielles ou privées. Cela est particulièrement vrai pour les survivants de formes intimes d'expériences traumatisantes et encore plus lorsqu'il y a stigmatisation des événements (par exemple dans le cas d'une agression sexuelle). Toutefois, il est également très important que les personnes en charge d'enfants soient conscients des limites juridiques de cette confidentialité. Par exemple, en fonction des lois du pays et des systèmes de protection et de services sociaux en place, vous devrez peut-être rompre avec la confidentialité et en informer l'agence ou l'autorité compétente lorsqu'un parent semble risquer de mettre fin à ses jours ou de faire du mal à quelqu'un d'autre, ou si un enfant dont elle s'occupe est gravement menacé. (Voir 'Gestion des Situations Difficiles' pg 17)

II. Communiquer les préoccupations

La communication des préoccupations est une compétence importante. Essayez de comprendre, du mieux que vous pouvez, la situation des personnes en charge d'enfants, y compris les émotions qu'ils ressentent. Cela leur fera savoir que vous accueillez favorablement leurs sentiments et leurs pensées, qu'ils sont importants et appréciés.

Rappelez-vous cependant que vous n'êtes pas directement responsable de la situation du parent. Vous pouvez lui offrir votre soutien pour qu'il puisse prendre de bonnes décisions, mais soyez conscient que vous devez assumer les sentiments des autres comme les vôtres. Vous vous sentirez alors surchargé et stressé. Si vous vous sentez inquiet au sujet d'un parent ou d'un enfant et que vous constatez que cela affecte votre vie quotidienne, vous devez en parler à votre supérieur hiérarchique. Votre superviseur ne doit pas vous juger négativement pour cela, c'est en effet un signe de professionnalisme et de devoir de vigilance responsable.

Les déclarations qui traduisent une préoccupation sont notamment les suivantes:

- *On dirait que c'était très stimulant, bouleversant, effrayant (ainsi de suite) pour vous.*
- *Je peux voir dans votre visage combien cela a été douloureux pour vous.*
- *Il semble que vous portiez/avez porté un lourd fardeau.*
- *Vous avez connu de nombreuses difficultés.*

III. Ecoute Active

Le meilleur moyen de montrer à quelqu'un que vous le respectez et que vous vous souciez de lui est de l'écouter. Faites-lui comprendre que vous pensez que ses pensées et ses contributions sont importantes. Vous pouvez y parvenir par une écoute active. L'écoute active est un processus par lequel vous montrez au parent qu'il a votre attention, que vous l'appréciez et que vous comprenez ce qu'il dit.

Les techniques d'écoute active comprennent:

- Maintenir un contact visuel culturellement approprié
- Hochement de tête

²⁰ La section " Compétences de base en matière d'aide " est adaptée pour " Caregivers Matter " issue de la gestion des problèmes + programme de l'OMS

- En utilisant de petits encouragements comme "uh huh", "mmm", "je vois",
- Veillez à ce que votre posture soit respectueuse (par exemple, en évitant de croiser les bras et de vous asseoir dans une position raide ou de vous détourner du parent).
- Il peut être approprié de refléter doucement les émotions d'une personne sur votre propre visage lorsque vous l'écoutez parler. Il peut s'agir de montrer sa tristesse lorsqu'il l'exprime ou de se joindre à lui par un sourire et d'apprécier quelque chose dont il trouve le sujet joyeux.
- Soyez patient! N'essayez pas de terminer la pensée ou la phrase de quelqu'un, même s'il a du mal à parler. Si vous pensez qu'il devient mal à l'aise, vous pouvez dire quelque chose comme: "Il semble qu'il soit difficile d'en parler/de se souvenir/de penser maintenant. Vous n'êtes pas obligé de me le dire maintenant, mais nous pouvons toujours en parler plus tard si vous vous sentez prêt."
- Pensez aux silences. Dans votre culture, rendent-ils les gens mal à l'aise? Est-ce qu'ils vous mettent mal à l'aise? Laisser le silence dans une conversation peut donner à un parent le temps nécessaire pour dire quelque chose qu'il pourrait vouloir dire mais qu'il trouve difficile.

IV. Appréciations et Connexions

Les sessions du programme visent à aider les personnes en charge d'enfants à se sentir confiants et compétents. L'une des meilleures façons d'y parvenir est de reconnaître et d'apprécier les efforts qu'elles déploient pour établir un lien avec leur enfant ou avec le groupe.

Pour aider les parents à se sentir à l'aise pour parler de sujets personnels, difficiles ou embarrassants, essayez de les remercier ou de les complimenter pour leur ouverture. Tout au long de l'intervention, vous pouvez également saluer les efforts d'engagement des personnes en charge d'enfants dans les activités de Caregivers Matter.

En voici quelques exemples:

- "Merci de nous avoir dit cela. C'était très important."
- "Vous avez été très courageux de partager cela avec nous. Vous nous aidez tous à réfléchir à des sujets très difficiles."
- "Ce n'est pas facile de parler de telles choses. Nous sommes ici pour vous soutenir et nous vous remercions de nous le faire savoir".
- Vérifiez les dictons et les proverbes locaux: *par exemple, vous doublez le bonheur et réduisez de moitié le chagrin en partageant ce que vous pensez.*

Lorsqu'un parent est en mesure d'exercer une nouvelle activité à la maison, manifestez votre joie et faites-lui beaucoup d'éloges. Lorsque les parents se sentent stressés et débordés, il peut être très difficile d'essayer de nouvelles choses. Assurez-vous de montrer que vous appréciez leurs efforts et que vous êtes fier de chaque tentative, même si le parent révèle qu'il n'a pas réussi ou n'a pas aimé l'activité. L'important est que chaque membre du groupe soit motivé pour essayer.

Les participants du groupe sont aussi une ressource possible pour les autres. Nous espérons que des amitiés se formeront dans vos groupes et qu'elles se poursuivront après la fin du programme. Donnez aux gens le temps et l'espace nécessaires pour se faire des amis. Là où vous le pouvez, essayez de trouver des moyens naturels de créer des liens et des rapports entre les participants. Souvenez-vous de la confidentialité et ne partagez pas de détails sur un parent qui n'ont pas été communiqués publiquement auparavant.

Créer des liens peut ressembler à "Sara a dit quelque chose de similaire l'autre jour! Vous pensez de la même façon".

Vous pouvez également encourager le groupe à se soutenir mutuellement. Lorsque quelqu'un partage quelque chose, vous pouvez dire "quelle bonne idée! N'est-ce pas une grande idée, tout le monde?"

V. Validation

De nombreuses personnes en charge d'enfants auront l'impression qu'ils ne doivent pas partager leurs sentiments négatifs avec des "étrangers" ou même avec quiconque. Ils peuvent penser que personne d'autre ne ressent la même chose qu'eux. Ils peuvent aussi penser que parler de leurs émotions ou de leurs problèmes personnels est un signe qu'ils tombent malades, qu'ils ne sont pas capables de faire face ou qu'ils sont faibles. Certains parents peuvent même s'en vouloir pour ce qu'ils ressentent. Il est important que, tout au long de l'intervention, vous aidiez le parent à dissiper ces mythes. Vous pouvez y parvenir en normalisant les problèmes des personnes en charge d'enfants en les aidant à comprendre que beaucoup d'autres personnes rencontrent les mêmes réactions et difficultés. Il s'agit de "valider" leurs problèmes, ce qui signifie que vous leur faites savoir que leurs réactions sont compréhensibles.

La validation est également un très bon moyen de communiquer les préoccupations. Toutefois, il est recommandé de ne pas dire au parent que vous savez ce qu'il vit ("oh, je sais ce que vous ressentez" ou "je peux imaginer..."). Bien que vous puissiez essayer de valider leur expérience, cela peut diminuer leur confiance en vous car il peut sembler que vous ne voulez pas les écouter, parce que vous le savez déjà vous-même.

Voici quelques exemples de validation qui maintiennent l'accent sur le parent et ce qu'il partage avec vous:

- *Vous avez vécu une expérience très difficile et il n'est pas surprenant que vous vous sentiez stressé.*
- *Ce que vous venez de décrire est une réaction courante que les gens ont dans de telles situations.*
- *De nombreuses personnes avec lesquelles j'ai travaillé ont également décrit ce sentiment.*
- *Je suis désolé que vous viviez cela. Les réactions que vous avez décrites sont très courantes.*
- *Il est compréhensible que vous vous sentiez dépassé. Élever des enfants est beaucoup de travail, surtout dans une situation comme celle-ci.*
- *Il est logique que vous vous sentiez comme ça. Beaucoup de gens le font quand [décrivez la situation - ils se sentent seuls, ils ont peur]*

VI. Mettre de côté vos valeurs personnelles

La démonstration de ces compétences de base en matière d'aide signifie que vous devrez à tout moment respecter les valeurs et les convictions personnelles des personnes en charge d'enfants. Cela peut être difficile, surtout si vous n'êtes pas d'accord avec leurs valeurs ou croyances. Votre rôle est d'aider et non de juger, et vous ne devez pas juger vos personnes qui s'occupent d'enfants, quoi qu'ils puissent vous dire. Cela signifie que vous ne devez pas laisser vos propres croyances ou valeurs personnelles influencer la façon dont vous répondez aux personnes en charge d'enfants. Les parents n'ont peut-être jamais fait l'expérience d'une écoute sans jugement, ce qui peut les aider grandement

à vous faire confiance. Ainsi, vous les aiderez davantage à obtenir de meilleurs résultats pour eux-mêmes et leur famille.

Bien que nous ne jugions pas, il y a des comportements à risque pour les enfants que nous devons aborder sur le moment. Si un parent identifie un comportement nuisible à l'enfant dont elle s'occupe (par exemple: "Je suis tellement frustrée que je bat parfois ma fille aînée. Elle ne m'écoute jamais!") En tant qu'agents de protection de l'enfance ayant un mandat de soins, ce genre de commentaires doit être abordé sur le moment. Cependant, il est important de réaliser que le parent a plus de chances de changer si elle se sent respectée, et le changement de son comportement néfaste est votre objectif.

Dans les situations où les personnes en charge d'enfants révèlent des comportements préjudiciables aux enfants dont elles s'occupent, vous pouvez tenter les actions suivantes:

1. Premièrement, écoutez activement. "Hmm, oui." Montrez du respect envers eux en ne les embarrassant pas pour leur point de vue devant le groupe - souvenez-vous qu'ils utilisent probablement ce genre d'abus parce que c'est aussi ce qu'ils ont vécu en grandissant.
2. Cherchez le sentiment qui se cache derrière le comportement nuisible - dans l'exemple ci-dessus, la personne qui s'occupe de l'enfant a identifié le sentiment de "frustration".
3. Validez le sentiment - et non le comportement! Vous pouvez dire: "Cela peut devenir vraiment frustrant lorsque nos enfants ne nous écoutent pas, je comprends pourquoi vous vous sentiriez contrariés".
4. Ensuite, offrez une psychoéducation respectueuse pour les réorienter vers des réponses plus efficaces: "En fait, dans ce cours, nous allons apprendre comment utiliser votre relation avec vos enfants pour favoriser un meilleur comportement et comment mieux gérer les sentiments de frustration en nous-mêmes. Utilisés correctement, vous les trouverez plus efficaces que les coups".
5. A ce stade, vous pouvez faire intervenir les membres du groupe. Il y a de fortes chances qu'un plus grand nombre d'entre eux ressentent la même chose que la personne qui a fait la révélation. Essayez de valider (normaliser) ce sentiment, mais donnez l'espoir de comportements moins nocifs et plus efficaces. *"Je sais que nous sommes tous frustrés avec nos enfants parfois - cela arrive à toutes les personnes qui s'occupent d'eux partout. Et pour beaucoup d'entre nous, c'est aussi ce que nous avons connu en grandissant. Mais nous apprendrons plus tard certains des effets de la violence physique grave et j'espère que vous apprécierez d'apprendre qu'il existe des moyens plus efficaces et moins nocifs de gérer ces situations".*
6. Si le comportement révélé met l'enfant en situation de risque extrême, reportez-vous à la section " Gestion des situations difficiles " à la page 17 sur la façon de gérer la dénonciation pour assurer la sécurité de l'enfant.

VII. Donner des conseils

En règle générale, vous ne devez pas donner de conseils aux personnes en charge d'enfants. Donner des conseils est différent de donner aux personnes en charge d'enfants des informations importantes ou utiles - une grande partie de ce programme consiste à partager des informations utiles et à encourager les activités à domicile. Donner des conseils signifie donner votre avis à un parent sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire dans des domaines plus personnels, comme la communication avec la famille et les amis.

Une stratégie qui peut se révéler utile dans les situations où vous êtes très tenté de donner des conseils consiste à demander aux personnes en charge d'enfants ce qu'ils suggéreraient ou diraient à un ami proche ou à un membre de la famille qui se trouve dans une situation similaire. Par exemple, un parent très renfermé et déprimé pourrait ne pas chercher à obtenir un soutien social parce qu'il ne veut pas accabler les autres. Plutôt que de lui conseiller de demander du soutien et de lui dire que ses pensées sont trop négatives, vous pourriez lui demander: *"Que diriez-vous à un ami proche ou à un membre de la famille qui pense de la même façon? Voudriez-vous qu'ils soient seuls avec leurs problèmes ou qu'ils vous demandent de l'aide? Et vous sentiriez-vous accablé par cela?"* Ce type de questionnement peut aider les personnes en charge d'enfants à réfléchir à leurs propres préoccupations et comportements d'un point de vue différent, sans que vous leur demandiez directement de faire quelque chose de différent.

Il est tellement important de mettre de côté vos valeurs personnelles et de ne pas donner de conseils. Vos supérieurs hiérarchiques seront regardant sur ce point lorsqu'ils vous observeront. Si vous reconnaissez que vous avez du mal à vous abstenir de donner des conseils personnels ou à intégrer vos valeurs personnelles dans votre travail de facilitateur, veuillez en parler à votre superviseur à l'avance. Il sera en mesure de vous aider à trouver des moyens de surmonter ces pulsions afin que vous puissiez être un facilitateur plus efficace et plus utile.

Gestion des situations difficiles

I. Les membres de la famille ou les enfants plus âgés qui souhaitent ou doivent assister

Compte tenu des sujets sensibles abordés et des objectifs de soutien par les pairs du programme, il est recommandé que les autres membres de la famille et les enfants plus âgés (6 ans et plus) ne participent pas.

Si certains membres de la famille sont très désireux d'assister et d'apprendre, y compris les membres masculins de la famille, et que cela est acceptable pour les autres membres du groupe, les sessions 6, 7 et 8 peuvent être plus inclusives car elles traitent presque exclusivement du développement de la petite enfance et n'abordent pas le bien-être des personnes en charge d'enfants ou des sujets psychosociaux.

En outre, si un groupe de parents masculins souhaite participer à l'ensemble du programme, demandez à votre responsable s'il est possible d'organiser un groupe séparé pour les hommes. Le programme a été élaboré à l'aide de stratégies et d'approches qui ont été testées avec des groupes de femmes. Cela ne signifie pas qu'elles sont nécessairement inappropriées pour un public masculin, mais servir une population masculine nécessiterait des approches d'évaluation supplémentaires pour garantir l'acceptabilité et l'efficacité.

II. Témoigner ou entendre la dénonciation d'une punition sévère

Au cours du programme, vous pourriez être témoin d'une personne qui parle ou agit durement envers un enfant dont elle a la charge (ou un autre enfant). Dans ce cas de figure, vous avez un rôle important et potentiellement délicat à jouer. Tout en maintenant votre relation avec le parent, vous devrez créer un moment d'apprentissage pour le parent et le groupe et expliquer qu'il existe de meilleures options.

Le parent peut être sensible au fait de "perdre la face" ou de se sentir honteux devant le groupe, il est donc important de ne pas critiquer ou corriger ouvertement. Vous connaîtrez vos personnes en charge d'enfants et la relation que vous entretenez avec eux. Voici les mesures que vous pouvez prendre, en fonction du moment et des personnalités concernées:

- Reconnaissez et compatissez avec le sentiment qui se cache derrière l'action. "Je vois que vous vous êtes senti frustré que [nom de l'enfant] ne vous écoutait pas/n'était pas doux/vocait ou pleurait pendant que vous essayiez d'écouter. C'est difficile, n'est-ce pas? Je pense que nous ressentons tous cela lorsque [le comportement de l'enfant] se produit". Ou "Cela peut être effrayant / irritant lorsqu'ils ne répondent pas à nos efforts pour les garder en sécurité/santé/respect, alors que nous ne voulons que le meilleur pour eux". Montrez parent que vous comprenez les raisons qui l'ont poussé à agir, et reconnaissez qu'il est raisonnable de se sentir comme il l'a fait.
- Si vous n'avez pas vu le comportement qui a précédé la punition ou les paroles sévères, vous pouvez dire au parent: "Vous avez eu l'air d'être frustré, bouleversé, contrarié par [nom de l'enfant] pendant un moment. C'est certainement quelque chose qui nous arrive souvent à nous, les personnes qui nous occupons d'enfants. Pouvez-vous nous dire ce qui s'est passé là-bas et ce que vous avez ressenti?"
- Si vous pensez que le groupe réagira positivement et gentiment, ou si quelqu'un a déjà fait référence à ce sentiment dans le passé, vous pouvez le rapporter au groupe et demander: "quelqu'un a-t-il déjà ressenti cela avec ses enfants" ou "souvenez-vous que c'est comme ce que [nom de l'éducateur] disait lors de la dernière séance". Si le groupe n'est pas susceptible d'admettre ces sentiments, ne l'invitez pas à les commenter.
- Rappelez au groupe que le programme vise à établir l'attachement sécurisant nécessaire au développement sain du cerveau, ce qui nécessite de la confiance et de l'affection avec le parent, et qu'il existe des moyens plus efficaces d'utiliser la relation de soins de manière non violente pour encourager les comportements souhaités.
- À ce stade, si le parent se sent à l'aise dans le groupe, vous pouvez souligner l'impact négatif de la discipline violente sur la croissance et le développement des enfants. Vous devez noter que vous parlez maintenant de manière générale de cas prolongés ou fréquents de discipline sévère et que vous ne devez pas viser le parent qui a parlé ou agi durement. Les points suivants peuvent être utiles:
 - L'enfant peut obéir, mais seulement par peur, et seulement lorsque vous êtes présent. Une réaction courante à la peur est que l'enfant se renferme sur lui-même et n'apprend pas pourquoi son comportement était mauvais;
 - En utilisant une discipline violente, vous montrez que la violence est un moyen acceptable de gérer la frustration. Elle peut conduire à un comportement plus agressif de l'enfant avec ses pairs, ses frères et sœurs, ses enseignants, ses éducateurs, etc;

- Elle peut générer un niveau de stress élevé chez l'enfant. Lorsque de jeunes enfants sont soumis à un stress grave et prolongé sans l'aide d'un parent attentif et réactif, ils peuvent avoir une réaction de stress toxique, qui affecte le développement du cerveau et peut avoir des effets à long terme sur la santé, l'apprentissage et le comportement;
- En outre, vous voudrez peut-être mettre en avant les techniques de gestion du stress que le programme enseigne (vos "ballons", la respiration profonde et les techniques de prise de conscience de l'humeur). Ces techniques sont utiles pour contrôler le recours aux punitions violentes afin que les enfants grandissent et réalisent leur plein potentiel.
- Si le parent maintient que les punitions sévères ou l'interaction avec les enfants, y compris toute forme de violence physique ou émotionnelle, sont appropriées, essayez de leur parler en tête à tête à la fin de la séance, à plusieurs reprises. Il est très probable que le parent ait connu ou observé des comportements similaires pendant sa croissance et qu'elle ne sache pas comment utiliser d'autres stratégies. Si, à tout moment, vous vous inquiétez de la sécurité de l'enfant dont il s'occupe, vous devez en informer votre superviseur et lancer un processus de gestion de cas en suivant les conseils ci-dessous.

III. Divulcation de problèmes de protection de l'enfance, de maltraitance des personnes âgées ou de violence basée sur le genre par le parent

L'identification ou la divulgation de cas de VBG, de maltraitance des personnes âgées ou de problèmes de protection de l'enfance peut se faire à tout moment et au cours de tout type d'activité dans le cadre du programme. Si un parent révèle un incident, il vous témoigne une énorme confiance et il est important de maintenir cette confiance. C'est pourquoi les conseils suivants sont fournis pour traiter avec sensibilité toute révélation qui pourrait avoir lieu pendant une activité de groupe.

Pendant la session de groupe:

- Garder son calme.
- Écoutez sans juger ni blâmer, faites preuve d'empathie et de respect.
- Ne posez pas d'autres questions au parent sur l'incident, pour savoir s'il les a affectés, eux, leur enfant ou une autre personne de leur foyer. Essayez d'empêcher le parent de révéler trop de détails devant le groupe. Cela peut être fait avec gentillesse et sensibilité tout en validant le désir de partage du parent. Utilisez un ton de voix chaleureux pour éviter de leur faire honte ou de les réduire au silence. Vous pouvez dire des choses comme "merci d'avoir partagé cela avec nous". Cela semble être une expérience très importante, difficile et stimulante et, si cela ne vous dérange pas, j'aimerais vous parler directement après notre séance pour m'assurer que je peux vous offrir tout mon soutien".
- À ce stade, rappelez aux participants les accords de groupe et la confidentialité. Modélisez la réponse appropriée à un pair qui a révélé une situation délicate en disant quelque chose comme: "nous savons tous combien il est difficile de partager quelque chose comme cela et de demander de l'aide, donc au nom de notre groupe, je voudrais nous rappeler à tous que nous avons convenu de nous

montrer mutuellement du soutien et de la compréhension (utilisez le langage du groupe). Nous nous sommes également engagés à ne pas partager les histoires de nos amis en dehors du groupe, tout comme vous ne voudriez pas qu'ils partagent vos histoires.”

- Vérifiez que le parent se sent à l'aise et est prêt à passer à l'activité suivante et faites un suivi avec lui à la fin de la séance.

Après la session – le suivi auprès du parent:

- Remerciez à nouveau les participants et saluez le courage et la force avec laquelle ils/elles partagent ces informations sensibles. Demandez-leur comment ils se sentent et prenez le temps d'écouter leur réponse.
- En utilisant votre outil de cartographie des services à jour, fournissez des informations sur les services disponibles de manière à ce que la personne comprenne et se sente en sécurité et encouragée à rechercher un soutien; saisissez l'occasion pour présenter les services de gestion de cas, le cas échéant. Il peut s'agir de la protection de l'enfance, de la lutte contre la violence basée sur le genre ou de la gestion des cas de protection/règles de droit (interne à l'IRC ou externe si elle est considérée comme sûre et de haute qualité).
- N'oubliez pas que le fait de raconter à nouveau leur histoire pourrait être à nouveau traumatisant. Si le parent ne veut pas partager les détails, ne lui demandez pas. S'il veut vous le dire, utilisez vos compétences de base en matière d'aide pour écouter et montrer un soutien professionnel.
- Si l'affaire concerne la maltraitance d'une personne de 18 ans ou plus, vous devez obtenir le consentement pour commencer une orientation. C'est le choix de la victime et elle peut changer d'avis à tout moment.
- Si le cas implique des sévices graves ou une négligence extrême à l'égard d'un enfant de moins de 18 ans (par exemple, des sévices sexuels, des brûlures, des coupures, des coups avec un objet, la privation de nourriture, une punition cruelle ou dangereuse), vous devez immédiatement signaler l'incident à votre supérieur hiérarchique et déterminer les mesures appropriées, qui peuvent inclure des services de gestion de cas, à prendre pour assurer la sécurité de l'enfant. Vous devez lui expliquer que votre travail vous oblige à protéger et à assurer la sécurité des enfants, et que vous devez apporter une réponse appropriée pour que l'enfant ne soit pas mis davantage en danger.
- Enfin, nous vous rappelons qu'il est de la plus haute importance de maintenir la confidentialité à tout moment. Ne parlez pas de l'incident identifié ou divulgué à quelqu'un d'autre que l'agent chargé du dossier ou votre superviseur.

IV. Travailler dans des contextes de conflit

Dans les communautés confrontées à un conflit, de nombreuses personnes peuvent craindre les forces de sécurité, les groupes d'opposition armés, les figures d'autorité et parfois d'autres personnes de la communauté. Dans certains cas, vous pouvez vous rendre compte que les personnes en charge d'enfants ont du mal à vous faire confiance en tant qu'aide. Ils peuvent trouver très stressant de devoir répondre à des questions tout au long du programme. À tout moment, vous devez respecter la décision des parents de ne pas être ouverts ou de ne pas vous donner de détails personnels. Vous devez également vous attendre à ce que leur histoire change au fil du temps. Ce n'est pas parce qu'ils vous mentent, c'est parce qu'ils sont confrontés à des situations de vie difficiles dans un environnement en constante mutation. Utilisez la section sur les compétences de base en matière d'aide ci-dessus pour guider vos comportements et vos actions lorsque vous travaillez avec des personnes en charge d'enfants dans des contextes conflictuels.

Veillez à documenter et à signaler de manière appropriée tout problème que les personnes en charge d'enfants soulèvent concernant les menaces reçues d'acteurs armés ou d'autorités avant, pendant et après le programme afin de vous assurer que leur sécurité est prioritaire.

Suivi et évaluation des résultats du programme

Les progrès des personnes en charge d'enfants dans le programme d'études seront suivis de deux manières: 1) enquête sur les connaissances, les attitudes et les pratiques et 2) outil d'observation des enfants des personnes en charge d'enfants.

ETUDE CAP:

L'enquête CAP sur Caregivers Matter est conçue pour être administrée comme une évaluation pré-test et post-test des connaissances acquises, des changements d'attitudes et des pratiques adoptées. Elle couvre des domaines du programme relatifs à l'auto-prise en charge, au bien-être physique et psychosocial, à la théorie de l'attachement, au développement du cerveau et au concept de soi.

Methodologie

L'enquête CAP préalable du programme Caregivers Matter doit être **remplie lors de l'inscription du parent au programme**. Si le parent est illettré ou ne se sent pas à l'aise avec la lecture et l'écriture, l'assistant social doit lire l'enquête à haute voix, dans le style du questionnaire. Il est important de rester neutre dans ces cas.

Le questionnaire CAP doit ensuite être **administré au cours de l'une des deux dernières sessions** du programme. Les évaluations post-programme commencent à la session 11 et se poursuivent à la session 12 afin de minimiser les évaluations incomplètes dues aux absences. Si tous les parents sont présents lors de la session 11, remplissez l'enquête CAP pour gagner du temps lors de la célébration de la session 12. Les résultats doivent être communiqués aux parents avec les résultats de leur observation. Il est important de noter et de saluer tout progrès réalisé dans les réponses à l'enquête CAP.

OUTIL D'OBSERVATION DES PARENTS ET DES ENFANTS:

La liste de contrôle des interactions entre les parents et les enfants (PICCOLO). Le PICCOLO mesure le comportement des personnes en charge d'enfants en établissant des liens avec les résultats de l'enfant. Des études longitudinales ont montré que les scores PICCOLO étaient des prédicteurs significatifs du développement global de l'enfant,

en particulier du développement cognitif, du langage et du développement socio-affectif. Le PICCOLO est une échelle à trois points facile à utiliser, qui utilise une approche basée sur les forces pour mesurer quatre domaines: l'affection, la réactivité, l'encouragement et l'enseignement. L'outil a été adapté et raccourci pour le programme Caregivers Matter et est considéré comme approprié pour les enfants de 0 à 5 ans, avec des adaptations interprétatives pour les enfants de moins de 10 mois et de plus de 5 ans.

Résumés des domaines

Affection: Les parents attentionnés expriment leur chaleur et leur affection envers leurs enfants. Ces comportements aident les enfants à se sentir proches et connectés à leurs éducateurs, et les enfants sont alors plus susceptibles d'être dociles et moins susceptibles de piquer des crises de colère et de se comporter mal. Lorsque vous observez les comportements d'affection de PICCOLO, observez les expressions d'affection et de bienveillance, de connexion ou le reflet d'une relation positive. Ces comportements doivent être forts chez les nourrissons et peuvent être un peu moins marqués lorsque l'enfant est plus âgé.

Réactivité: Les personnes en charge d'enfants comprennent les besoins de leur enfant grâce à des indices tels que les expressions du visage, les sons et les mots, et les mouvements, et elles répondent systématiquement à leurs enfants de manière utile. Lorsqu'un parent est réceptif, celui-ci apprend à faire confiance et forme un attachement solide, ce qui constitue une base importante pour le développement socio-affectif. Lorsque vous observez les comportements de réactivité de PICCOLO, recherchez des indications que les comportements sont spécifiques à l'expression des besoins ou des intérêts de l'enfant, qu'ils correspondent bien à l'état actuel de l'enfant ou qu'ils favorisent la confiance.

Encouragement: L'encouragement consiste à laisser l'enfant explorer, faire des choix et utiliser les premières capacités de maîtrise de soi. Il soutient l'effort de l'enfant pour persévérer ou pour faire des choses nouvelles ou stimulantes, qu'il s'agisse d'apprendre à donner des coups de pied dans une jambe ou de travailler sur un puzzle. Lorsque vous observez les comportements d'encouragement de PICCOLO, recherchez des signes indiquant que ces comportements expriment un soutien et un enthousiasme pour les efforts de l'enfant, encouragent la persévérance ou aident l'enfant à essayer des choses nouvelles ou difficiles.

Enseignement: les premières interactions des parents se produisent dans le cadre de conversations et de jeux avec les enfants. Ces interactions stimulent la connaissance et le langage. Lorsque vous observez les comportements d'enseignement de PICCOLO, recherchez des indicateurs montrant que leurs comportements aident l'enfant à apprendre quelque chose, exposent l'enfant au langage et à la connaissance ou favorisent le jeu ou la communication. Attendez-vous à ce que ces comportements se manifestent un peu plus à mesure que l'enfant grandit.

Methodologie:

Les travailleurs sociaux **effectueront une observation de 10 minutes avant que les personnes en charge d'enfants ne rejoignent le programme et effectueront une observation de 10 minutes lors des dernières sessions du programme.** Les observations peuvent être effectuées en privé ou dans un cadre public, à condition que l'enfant soit à l'aise et qu'il soit peu distrait. L'enfant doit être éveillé et en bonne santé

pendant l'observation. Les travailleurs sociaux doivent fournir un jouet ou un objet approprié à l'âge de l'enfant à explorer.

N'utilisez pas cet outil de mesure si un enfant a été diagnostiqué comme souffrant de MAS avec des complications, jusqu'à ce qu'il soit en phase de rétablissement complet.

Les résultats des observations seront partagés avec les personnes en charge d'enfants à la fin du programme. Les travailleurs sociaux doivent prendre le temps de féliciter les personnes en charge d'enfants pour chaque domaine de croissance et de relier les domaines de croissance faible ou nulle à la session correspondante du programme d'études. Si un manque de progrès inhabituel, voire une régression, est constaté, les travailleurs sociaux peuvent souhaiter offrir un soutien supplémentaire en effectuant une visite à domicile pour comprendre l'environnement du foyer et de la communauté, puis en proposant des services directs ou d'orientation appropriés. S'il y a des signes que le parent ne s'en sort pas bien, il peut être nécessaire de l'orienter vers des services de SMSPS plus spécialisés.

Les travailleurs sociaux doivent conserver des documents dans le dossier individuel de l'enfant, y compris les formulaires de dépistage de la protection de l'enfance et tout autre document pertinent pour le cas. S'il n'existe pas d'autres documents à jour pour l'enfant, créez des dossiers individuels pour chaque enfant inscrit au programme afin de suivre les progrès et d'assurer la qualité des services fournis.

Guide de Session de Caregivers Matter

Nom de session	Objectifs de la session
	Au terme de ces sessions, les parents seront en mesure de:
1. Introduction et accueil	▪ Articuler le but et les objectifs du programme d'études. ▪ Effectuer un contrôle de l'humeur et construire un cerveau dans leurs mains ▪ Accepter les règles du groupe ▪ Décrire comment les pensées peuvent influencer le comportement
2. Introduction au Stress	▪ Citez trois types de stress et identifiez les points où le stress se situe dans le corps ▪ Reconnaître que les réactions de stress sont normales et non des indications d'échec ▪ Réfléchir à l'effet de leurs réactions au stress sur leurs enfants ▪ Effectuer des techniques de relaxation
3. Introduction à la Détresse	▪ Identifier les effets de la détresse extrême de manière générale et en eux-mêmes ▪ Reconnaître que les pensées, les sentiments et les comportements associés à une détresse extrême sont normaux et qu'il existe des moyens d'aider à les gérer. ▪ Effectuer une relaxation supplémentaire et des techniques d'autonomisation à domicile

4. Le pouvoir des Relations	▪ Expliquer la valeur de l'attachement solide dans les relations entre les parents et les enfants ▪ Identifier leur propre groupe de soutien ▪ Dressez la liste des moyens de renforcement de l'aide sociale et des moyens de manifester son soutien aux pairs. Utilisez ces techniques dans le cadre d'une discussion entre pairs.
5. Le bien-être physique: Exercice, Sommeil et Routines	▪ Décrire le lien entre le sommeil, l'exercice et la routine et les sentiments de bien-être pour eux et leurs enfants ▪ Effectuer des exercices associés à la relaxation ▪ Élaborer des plans pour améliorer le sommeil, établir des routines et effectuer des exercices de base
6. Développement de la petite enfance: Regarder, Toucher, Parler	▪ Décrire comment les neurones sont formés dans le cerveau ▪ Énumérez trois façons de créer des pièces jointes sécurisées ▪ S'entraîner à regarder, toucher et parler à leurs enfants
7. Développement de la petite enfance: Adversité & Empathie	▪ Citez les effets néfastes de la maltraitance et de la négligence ▪ Décrire la valeur de la conscience de soi ▪ Discuter de la prise en charge adaptée à leur propre culture
8. Développement de la petite enfance: Jeu Enrichi	▪ Indiquer la valeur du jeu ▪ Reconnaître les différents types de jeux ▪ Énumérer les jeux appropriés avec des enfants ayant des capacités et des stades différents
9. Appréciations et Encouragement	▪ Articuler les liens entre le concept de soi et la réalisation de soi ▪ Féliciter et/ou encourager efficacement un enfant ▪ Remarquer et nommer les points forts en soi et chez ses pairs
10. Résolution de Problèmes	▪ Mettre en pratique les compétences et les stratégies de résolution de problèmes ▪ Utiliser les stratégies de soutien de la session 4 pour aider les pairs à résoudre les problèmes
11. Reflexion et Observation	▪ Liste des principaux enseignements tirés du programme d'études ▪ Évaluer les sessions qui ont résonné et ont conduit à un changement de pratique, de comportement ou d'attitude
12. Celebration: Présentation du Certificat	▪ Célébrer les réalisations et les relations de manière significative ▪ Réfléchir à un retour d'information individualisé grâce à l'observation des enfants par les parents

Partie 2

Sessions sur les Compétences des Personne qui s'occupent d'Enfants

1. Introduction

Résumé de la Session des parents

Durée: 1 heure 35 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes qui s'occupent d'enfants seront en mesure:

- D'articuler le but et les objectifs du programme d'études.
- Effectuer un contrôle de l'humeur et construire un cerveau dans leurs mains
- Décrire la notion de "Penser Sain".

Activité de la session	Temps
1.1 Accueil!	5 min
1.2 Présentation des personnes en charge d'enfants	10 min
1.3 Etablissement des Règles	20 min
1.4 Psychoéducation: Tableau d'Humeur et Cerveau dans la paume de main	20 min
1.5 Penser Sain: Introduction	10 mins
1.6 Activité: Imaginer le Futur	20 mins
1.7 Activité: Trouver un chant de bienvenue	5 mins
1.8 Tâche de maison	5 min

MATÉRIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Ressource 1 : Formulaire de participation
- Ressource 2 : Le cerveau
- Document 1 : Calendrier des sessions
- Document 2 : Tableau d'humeur
- Flipchart et marqueurs

PRÉPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Adaptez le document 1 : Calendrier de la session
3. Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la séance
4. Prévoyez un espace propice à l'apprentissage et exempt d'interruptions.
5. S'asseoir en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son sexe. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APERÇU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter apprennent à connaître les personnes en charge d'enfants et les informent sur l'objectif et le contenu du programme. Les personnes en charge d'enfants vont co-crée des accords sur la façon dont le groupe sera structuré et comment ils interagiront les uns avec les autres chaque semaine. Les animateurs présentent le Tableau d'Humeur.

ÉTAPES à suivre

1.1 Accueil

Temps: 5 minutes

Arrangement: En plénière

1. *Offrir un accueil chaleureux aux parents et à leurs enfants. Remerciez-les de vous avoir rejoint, ainsi que les autres membres du groupe, et félicitez-les pour leur rôle dans le rétablissement de leur enfant.*

2. DITES:

Je m'appelle _____ et je suis Travailleur Social au sein de International Rescue Committee. *[Parlez un peu de vous aux personnes en charge d'enfants - pas plus d'une minute. Soyez sensible aux informations que vous partagez à votre sujet et à la façon dont elles seront perçues par le groupe].* Vous êtes ici aujourd'hui parce que vous faites un pas décisif vers la santé de votre enfant. Félicitations!

Ce programme est rattaché au programme de nutrition auquel vous participez également, mais au lieu de se concentrer sur l'alimentation et la nutrition, nous nous concentrerons sur quelque chose d'aussi important... Votre bien-être et le développement de votre enfant.

Dès leur naissance, les enfants ont une incroyable capacité d'apprentissage. En fait, au cours des cinq premières années de la vie d'un enfant, son cerveau se développe plus vite et plus fort qu'à tout autre moment de sa vie.

3. DEMANDEZ:

Alors, devinez qui sera leur premier et plus important professeur dans la vie?

4. DITES:

- Vous! Nos enfants sont conçus pour apprendre grâce à des relations attentionnées et réactives et nous en savons désormais suffisamment sur la façon dont le cerveau se développe pour parler des meilleures façons d'encourager et de guider cet apprentissage.
- Il est important pour tous les enfants de bénéficier de soins fiables et adaptés, mais plus particulièrement pour les enfants qui ont souffert de malnutrition aiguë sévère à modérée. Les techniques que nous apprendrons dans ce programme peuvent contribuer à stimuler le développement physique de l'enfant (ses mouvements et sa force), son développement cognitif (sa façon de penser et de résoudre les problèmes), son développement du langage (sa façon de communiquer) et sa sécurité (des soins sûrs et sans danger).
- La nouvelle vraiment étonnante est que vous disposez déjà de toutes ces ressources et que votre enfant est prêt à apprendre avec vous! Vous, exactement comme vous êtes, ferez une différence positive dans la vie de votre enfant.

5. Expliquer les points suivants:

- Il est très fréquent que les personnes qui ont vécu des situations de crise ou des changements difficiles se sentent [déprimées émotionnellement] ou [anxieuses] à cause de leur situation. Il peut être très difficile de s'occuper de ces personnes dans ces situations, et si nos enfants tombent [malades] ou ont besoin d'un soutien supplémentaire, nous nous inquiétons souvent davantage.
- Ces sentiments de [stress] et [de détresse émotionnelle] peuvent vous imposer des charges supplémentaires, qui peuvent rendre difficile la recherche d'énergie, de motivation et de temps.
- Ceci n'est pas un "problème" qui n'existe qu'ici, c'est un problème mondial, ressenti par les personnes en charge d'enfants qui vivent partout dans des circonstances difficiles.
- Il est important de savoir comment gérer le [stress] et la [tristesse/détresse émotionnelle] pour que vous puissiez vous sentir bien et continuer à former une famille forte et saine.
- Au cours des prochaines semaines, nous travaillerons sur les moyens pratiques d'aider votre corps et votre esprit à gérer les sentiments difficiles et d'aider vos enfants à faire de même.

6. Expliquez:

1. *Il y aura 12 sessions et chaque session durera entre 1 heure 30 minutes et 2 heures.*
2. *Les personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister à toutes les séances. En effet, les informations discutées lors des différentes sessions sont liées les unes aux autres; par conséquent, le fait de manquer une session peut affecter leur participation aux autres sessions.*
3. *Nous apprécions grandement leur engagement et leur participation à ce programme.*

1.2 Présentation des Personnes qui s'occupent d'Enfants

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. *Demandez aux parents de se présenter au groupe et de présenter leurs enfants.*

Pour rendre la présentation plus personnelle, demandez-leur de donner des noms et de partager avec le groupe leur jeu ou leur activité préférée lorsqu'ils étaient enfants.

1.3 Etablissement des Règles

Temps: 20 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES:

Nous allons nous fixer des règles afin de savoir ce que l'on attend de nous et ce que nous pouvons attendre des autres membres de ce groupe. Comme ce groupe et les sessions sont pour nous tous, nous allons établir nos règles ensemble.

Option+: Avec votre superviseur, étudiez la possibilité de mettre en place un message texte de groupe pour rappeler les sessions ou les activités ou pour offrir des encouragements en milieu de semaine. Si votre superviseur est d'accord, établissez ici des règles pour le texte de groupe, c'est-à-dire que seul l'animateur peut envoyer des messages ou uniquement des messages liés aux sessions.

2. DEMANDEZ:

Quelles règles voudrions-nous voir dans ce groupe?

3. Écrivez les réponses des participants sur un morceau de papier graphique.

Les règles à établir:

- *Confidentialité* - dites: "Vous voudriez bien discuter de certaines des leçons que vous avez apprises au sein du groupe - et vous devriez le faire! C'est un excellent moyen pour partager vos connaissances avec d'autres parents. Mais les discussions personnelles au sein du groupe doivent rester dans le groupe et ne peuvent être partagées avec quiconque en dehors du groupe. Je suis le seul membre du groupe à pouvoir rompre avec cette confidentialité, et cela ne peut se produire que si je pense que vous courez un grand risque de mettre fin à votre vie ou qu'un enfant dont vous avez la charge n'est pas en sécurité. Dans ces cas, il m'appartient de vous obtenir une assistance supplémentaire. Si je dois rompre le secret de confidentialité, je vous en parlerai d'abord en privé, puis je contacterai mon supérieur hiérarchique."
 - *Une écoute respectueuse et sans jugement (sans parler ni interrompre, venant d'un lieu de gentillesse et de compréhension)*
 - *Pas de bonnes ou mauvaises réponses - les personnes en charge d'enfants peuvent choisir de ne pas répondre à tout moment*
4. Lorsque le groupe a fini d'établir ses règles, vous pouvez lui demander de signer ou de faire une marque sur le papier pour montrer qu'il est d'accord.
- ### 5. DITES:
- Je vais lire cette partie parce que c'est une partie importante sur ce qu'est le programme, et ce qu'il n'est pas.

• Lisez:

- Nous allons parler de certains des défis auxquels nous sommes confrontés en tant que personnes en charge d'enfants dans cet [environnement de crise]. C'est un espace pour parler de vos sentiments - vos soucis, vos moments de fierté, vos humeurs et vos émotions.
- Et bien que nous soyons ici pour nous soutenir les uns les autres, ce n'est pas le bon endroit pour raconter des histoires traumatisantes ou difficiles. Ce n'est pas parce que nous ne nous en soucions pas - nous nous en soucions.

- Vous êtes important et vous êtes particulièrement important dans ce groupe. C'est parce qu'à différents moments du programme, nous pouvons avoir des enfants plus âgés avec nous qui peuvent comprendre - en partie ou en totalité - ce que nous disons.
- En tant qu'adultes, nous pouvons comprendre combien il est important de préserver la confidentialité des informations d'une personne, mais il peut être très difficile pour les enfants de comprendre cela.
- Une autre raison est que, comme il s'agit d'un programme qui comporte beaucoup d'apprentissage, il se peut que le groupe n'ait pas le temps d'accorder à votre préoccupation le temps et l'attention que vous méritez.
- Si, à un moment quelconque du programme, vous avez l'impression de ne pas pouvoir continuer ou que vous n'êtes pas en sécurité, veuillez m'en parler avant ou après la classe et nous discuterons des moyens pour vous obtenir un soutien supplémentaire.
- Si à tout moment vous me dites ou si j'apprends qu'un enfant n'est pas en sécurité chez lui, je devrai vous mettre en contact avec des services qui peuvent vous aider, vous et votre enfant, chez vous. Cela fait partie de mon travail et je dois essayer de vous obtenir le soutien nécessaire pour assurer la sécurité de l'enfant."

6. DEMANDEZ:

Quelqu'un a-t-il des questions ou des commentaires sur ce que je viens de dire? Est-ce que tout le monde comprend?

Assurez-vous que les personnes en charge d'enfants comprennent votre rôle dans la protection des enfants (de moins de 18 ans) et que vous leur apporterez un soutien individuel s'il y a lieu de craindre que l'enfant soit en danger.

1.4 Activité: Tableau d'Humeur

Temps: 10 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. Distribuer le document 2 - Tableau d'humeur

2. DITES

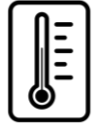
- Dans les premières étapes de ce programme, nous allons nous concentrer sur vous et votre bien-être! Il s'agira de prendre en compte vos pensées, vos sentiments et vos comportements.
- Mais parfois, nous sommes tellement occupés que nous oublions de nous arrêter pour réfléchir à nos sentiments.

3. DEMANDEZ

Tout d'abord, pensons-nous qu'il est important d'être conscient de ce que nous ressentons? En particulier lorsque nous nous occupons des autres, pourquoi serait-il important de connaître notre humeur?

4. Expliquez

- Lorsque les parents peuvent reconnaître leur humeur, ils sont mieux à même de savoir s'ils sont en besoin d'auto-prise en charge, ou s'ils sont capables d'être présents et de s'occuper d'une autre personne.
- Montrez aux parents leurs tableaux d'humeur et demandez à chacun de faire le tour de la pièce et de dire où il se trouve en ce moment.
- Remerciez les parents d'avoir partagé et notez que vous utiliserez le tableau d'humeur tout au long des prochaines sessions.



1.5 Psychoéducation: Cerveau dans la Paume de Main

Temps: 10 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. Montrez la ressource 2 - Image d'un cerveau

2. Il est peu probable que les parents sachent ce qu'il en est, donnez-leur une chance de se familiariser avec la situation. Cela peut être particulièrement vrai pour les jeunes parents.

3. DITES:

Au cours de ces sessions, nous apprendrons beaucoup sur le cerveau - comment il grandit chez nos enfants et comment nous pouvons utiliser le nôtre pour mieux gérer nos difficultés.

4. Expliquez:

Le cerveau dans la paume de votre main - vous allez montrer aux personnes qui s'occupent d'enfants une façon pratique de penser au fonctionnement du cerveau chez les adultes et les enfants.



Invitez les parents à placer leurs mains comme les vôtres pendant que vous parlez.

5. DITES: Nous allons construire un cerveau, juste ici, dans nos mains.

1. Tenez votre main en l'air et pointez vers votre poignet. La partie la plus proche de votre colonne vertébrale et de la base de votre crâne est appelée le tronc cérébral. Il vous tient éveillé ou endormi, vous assure de respirer et veille à ce que votre cœur continue de battre. Il assure également votre sécurité.
2. Pliez votre pouce dans votre paume. La partie centrale de votre cerveau est l'endroit où vous traitez vos émotions et stockez vos souvenirs (zone limbique). C'est également là où se trouve votre "radar de sécurité" (votre amygdale). Supposons que vous entendiez un grand bruit. C'est la partie de votre cerveau qui vous donne une poussée d'énergie - elle fait battre votre cœur rapidement, votre respiration est rapide et dure, et votre corps peut vouloir courir ou se figer avant même que vous ayez vraiment compris ce qui se passe. Cette partie de votre cerveau est maintenant sous contrôle.
3. Pliez vos doigts sur votre pouce pour avoir un poing. La couche extérieure de votre cerveau est appelée le cortex. C'est là où se produisent vos pensées et vos plans. C'est la partie qui dit "attends - c'était juste un camion dehors". Nous sommes en sécurité".
4. Pointez vos ongles. La zone du cortex qui se trouve juste devant vous est le cortex préfrontal et peut être considérée comme notre "Guide de Sagesse". C'est la partie du cerveau qui peut nous calmer, nous aider à résoudre les problèmes, nous aider à communiquer avec les gens et à comprendre une situation. Il pourrait dire: "Ces

camions font beaucoup de bruit ces derniers temps. Je devrais fermer cette fenêtre quand le bébé dort, sinon il se réveillera lui aussi". Lorsque le cortex préfrontal, notre "Guide de Sagesse", est actif, nous pensons à l'avenir, nous considérons les autres, nous résolvons les problèmes.

5. *[Sortir de ses Gonds.] Lève encore tes doigts.* Mais lorsque nous sommes vraiment stressés ou contrariés, le cortex préfrontal s'éteint et ne fonctionne plus avec le reste de notre cerveau. Il devient difficile de se calmer, de penser à des solutions ou de communiquer. Dans ce cas, vous pouvez crier par la fenêtre pour que les chauffeurs de camion soient plus attentifs aux bébés qui dorment!
6. *Demandez aux parents s'ils ont déjà remarqué un moment où ils agissaient étant hors d'eux-mêmes? Encouragez leurs réponses positives - vous pouvez même reconnaître les moments où vous l'avez fait vous-même pour aider à normaliser cette réponse. Demandez-leur ce qu'ils ressentent lorsqu'ils réagissent sans réfléchir? Les réponses peuvent inclure des commentaires tels que: sentiment de perte de contrôle, sentiment d'effroi, sentiment de force...*

7. DITES:

- Il existe de nombreuses façons utiles d'apprendre à engager votre "Guide de Sagesse". *Montrez vos doigts descendant au-dessus de votre pouce.* Nous pouvons le faire en ralentissant notre respiration et notre rythme cardiaque. Nous pouvons le faire en faisant de l'exercice, et nous pouvons même le faire simplement en pensant.
- Dans ce programme, nous allons passer un certain temps à examiner la manière dont notre pensée peut affecter nos sentiments. Nos sentiments influencent ensuite nos actions.
- Dans certains cas, si nous changeons nos pensées pour des pensées plus positives, nous pouvons nous sentir plus optimistes ou motivés. Nous pouvons alors modifier nos actions - et commencer à nous sentir vraiment plus heureux et plus performant.



1.6 Psychoéducation: Penser Sain²¹

Temps: 10 minutes **Arrangement:** Tout le groupe



1. Expliquez

- Chaque action commence comme une pensée dans notre esprit. La pensée détermine généralement nos sentiments, nos actions et notre comportement. Le comportement a ensuite des conséquences. Par exemple, si je pense qu'il fait beau dehors, je peux me sentir énergique et, par conséquent, j'agis en conséquence et je me rends à pied chez mon ami. Le fait de voir mon ami me remonte le moral. Ainsi, ma première pensée "il fait beau" m'a conduit à ma bonne humeur. Si j'avais pensé: "Il y a du vent dehors et je déteste le vent", je ne serais pas allé me promener, je n'aurais pas vu mon ami et je n'aurais peut-être pas trouvé ma bonne humeur.
- Connaissez-vous quelqu'un qui semble toujours penser positivement? C'est peut-être quelque chose que vous savez déjà bien faire vous-même.

²¹ WHO, Thinking Healthy

- Le fait d'être très stressé dans notre vie, en particulier lorsqu'il s'agit de s'occuper de nos enfants, peut commencer à affecter notre façon de penser. Le stress peut rendre plus difficile la réflexion positive sur les problèmes de la vie. C'est le genre de pensées qui peuvent commencer par quelque chose comme "Il n'y a aucun moyen d'éviter que mon enfant tombe malade, peu importe ce que je fais", ce qui conduit à se sentir désespéré. Cette pensée ("il n'y a rien que je puisse faire"), plus ce sentiment de désespoir peut conduire un parent à ne pas faire les nombreuses choses qui peuvent réellement protéger un enfant de la maladie, comme se rendre à l'heure au dispensaire, se laver les mains, etc. Ces modes de pensée stressants peuvent même affecter le bien-être du parent, ses relations avec l'enfant et ses relations avec les autres.
- Dans ce programme, nous examinerons les pensées communes qui contribuent aux sentiments négatifs et nous essaierons de trouver de nouvelles pensées pour les remplacer. Grâce à ces nouvelles pensées, il devient plus facile de faire face aux tâches de la vie, en particulier lorsqu'il s'agit de s'occuper d'un enfant.
- Ce processus est appelé "Penser Sain" et chaque séance nous permettra de nous entraîner ensemble à "Penser Sain" pour voir comment cela peut fonctionner.
- Avez-vous des questions sur "Penser Sain" pour l'instant?

1.7 Activité: Imaginez leur Futur

Temps: 20 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. EXPLIQUEZ:

Nous allons maintenant faire une activité en petit groupe pour clarifier la raison de notre présence ici. Demandez aux parents quels sont les espoirs qu'elles nourrissent à leur égard. Quelles sont les qualités que nous voulons qu'ils possèdent dans leur vie d'adulte?

Exemples de réponses:

- *Je veux que mon enfant termine l'école et trouve un bon emploi*
- *Je veux que mon enfant soit un parent responsable et reste proche de sa famille*
- *Je veux que mon enfant soit un bon ami et un leader*
- *Je veux que mon enfant grandisse en bonne santé et soit fort*
- *Je veux que mon enfant ait la capacité de protéger, de soigner et de soutenir les enfants et les autres membres de la famille*

2. Écrivez les souhaits sur une grande feuille de papier que vous apporterez à chaque classe afin que les parents puissent les voir et se souvenir de leurs espoirs.

- *Essayez d'écrire des déclarations positives.*
 - *Par exemple, si un parent dit "Je ne veux pas que mon enfant grandisse comme moi", demandez-lui si elle peut vous en dire plus. Elle peut dire: "Je me suis mariée jeune et j'ai eu deux enfants très rapidement". Vous pouvez dire: "Est-il juste de dire que vous espérez que vos enfants se marieront bien et qu'ils prendront de bonnes décisions pour fonder une famille?"*

- *Si un participant mentionne un espoir qui est reconnu comme une pratique néfaste, comme le travail des enfants, l'adhésion à un groupe armé ou le mariage précoce: utilisez vos compétences en matière d'empathie et votre formation pour identifier le sentiment qui se cache derrière cet espoir - est-ce la sécurité économique pour plus d'opportunités? Est-ce un mariage précoce pour garantir la protection d'une fille dans une "bonne famille"? Une bonne réputation?*
 - *Demandez au parent les raisons qui sous-tendent son souhait, puis validez-les - "oui, il est logique que vous souhaitiez que votre enfant bénéficie d'une plus grande sécurité économique afin qu'il puisse se permettre les choses dont il a besoin. Nous savons cependant qu'en attendant qu'il devienne physiquement fort et en travaillant sur le développement de son cerveau, il peut avoir de meilleures perspectives économiques plus tard - au lieu de travailler, il peut devenir enseignant ou [exercer une autre profession honorable]."*
3. *Pour compléter l'activité, félicitez les parents pour leur contribution et honorez leurs espoirs et leurs souhaits pour leurs enfants.*
- *Rappelez-leur que le travail qu'ils effectueront dans le cadre du programme a pour but de les aider à soutenir leurs enfants dans leur croissance vers cet avenir.*
 - *Vous pouvez apporter cette feuille de papier et l'afficher au début de chaque session pour rappeler aux parents leurs intentions dans le cadre du programme.*

1.8 Activité: Trouver un chant de bienvenue

Temps: 5 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES

Les enfants (et beaucoup d'adultes!) aiment chanter. Pouvons-nous trouver une chanson que nous aimerions chanter lorsque nous nous rencontrons pour nous réunir avec nos enfants?

2. *Identifiez une chanson de bienvenue, de préférence une chanson qui reconnaît chaque personne en la saluant ou qui contient un message sur la solidarité et le soutien.*
- *Si vous ne pouvez pas trouver une chanson locale appropriée, vous pouvez chanter :*

*"Bonjour NOM DU PARENT, Bonjour NOM DE L'ENFANT.
Bonjour les amis, c'est bon de vous voir aujourd'hui".*

- *Faites le tour du groupe jusqu'à ce que tout le monde ait été accueilli.*

1.9 Tâche de maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

1. DITES

- Ce programme vise à assurer votre bien-être et à établir des relations chaleureuses et positives avec le ou les enfants dans votre vie. Pour notre première tâche à domicile, nous allons donc réfléchir à une relation chaleureuse et positive dans votre vie.
- Pensez à cette personne, elle peut être avec vous aujourd'hui ou avec quelqu'un que vous avez connu, et demandez-lui comment vous vous sentez? Il peut s'agir de votre

mère, d'une grand-mère, d'une tante ou d'un frère aîné. Quelqu'un qui a été gentil avec vous et qui vous a fait vous sentir spécial.

- Qu'est-ce qu'elle vous a enseigné?
- La deuxième tâche consiste à emporter votre tableau d'humeur à la maison et, à différents moments de la journée, à réfléchir à votre humeur et à prendre une petite note. La semaine prochaine, nous allons voir si votre humeur est généralement constante tout au long de la journée ou si elle est plus ou moins forte à certains moments.

2. DITES

- Félicitations pour votre première session! N'oubliez pas que vous êtes toujours le bienvenu pour me parler avant ou après nos sessions si vous avez des préoccupations, ou si vous souhaitez que je vous explique plus en détail quelque chose, ou si vous pensez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.
- *Faites savoir au groupe que vous êtes enthousiaste et optimiste à l'idée de travailler avec eux et que vous vous réjouissez de les revoir à leur retour la semaine prochaine!*

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

2. Introduction au Stress

Résumé de la session des parents.

Durée: 1 heure 40 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants seront en mesure de:

- nommer trois types de stress et identifier où le stress est situé dans le corps
- Reconnaître que les réactions de stress sont normales et non des indicateurs d'échec
- Réfléchir à l'effet de leurs réactions au stress sur leurs enfants
- Effectuer une technique de relaxation

Activité de la Session	Temps
2.1 Accueil et Revue	15 mins
2.2 Psychoéducation: Le Stress	15 mins
2.3 Activité: Les coupes de Stress	15 mins
2.4 Discussion: Où ressent-on le stress?	15 mins
2.5 Activité: Presser et relâcher	5 mins
2.6 Penser Sain: A propos du stress	15 mins
2.7 Activité: Libérer le stress	15 mins
2.8 Tâche de maison	5 mins

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Flipchart et marqueur
- Coupes en papier (à ramasser à la fin)
- Crayons de couleur
- Document 3 : Figure de stress
- Penser Sain : Ensemble A

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la session
3. Aménager l'espace de manière à ce qu'il soit propice à l'apprentissage et exempt d'interruptions. Veillez à ce qu'il soit sûr pour les enfants qui participent aux sessions.
4. S'asseoir en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APERÇU DE LA SESSION

Dans cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter travaillent avec les personnes en charge d'enfants pour faire comprendre que les réactions au stress sont des processus biochimiques normaux chez toutes les personnes exposées à des circonstances difficiles. Les personnes en charge d'enfants apprennent à connaître les effets du stress sur les enfants et sont aidés à identifier leurs propres réactions au stress et les moyens d'en atténuer les effets négatifs dans leur vie quotidienne.

2.1 Accueil et Revue

Temps: 15 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. *Les parents et leurs enfants sont accueillis chaleureusement par leur nom lorsqu'ils entrent.*
2. *Une fois que tous les parents sont présents, commencez par le chant de bienvenue de la dernière session.*
3. *Invitez les parents à discuter des relations qu'ils ont identifiées comme étant chaleureuses et positives. L'animateur doit profiter ouvertement de ces souvenirs avec les parents et faire le lien avec le fait que nous sommes plus susceptibles d'en apprendre davantage et de coopérer davantage avec les personnes avec lesquelles nous avons des relations chaleureuses.*

4. DEMANDEZ

- Que ressentons-nous lorsque nous pensons à cette personne?
- Notifiez aux parents qu'il peut y avoir de la tristesse, s'ils ne sont plus avec nous, mais lorsque nous nous rappelons avoir été avec eux - comment nous sentons-nous?

5. DITES

- L'objectif du programme est de nous aider, nous les personnes en charge d'enfants, à être plus réactifs, cohérents et positifs. Comme toute personnes *[utiliser une profession familière - cuisinier, constructeur, tisseur de tapis, agriculteur...] qui commence leur travail, nous devons nous assurer que nos outils sont apprêtés [propres, tranchants, à portée de main, disposés, etc].

6. DEMANDEZ

En tant que personnes qui s'occupe d'enfants, quel est votre outil principal?

7. DITES

- Vous! Votre mental, votre corps, votre énergie et votre [esprit].
- Ainsi, nous allons vérifier avec vous.



8. *Faites le parcours de la salle pour un rapide contrôle d'humeur.*

9. DEMANDEZ

Quelqu'un a-t-il remarqué des tendances dans son humeur?

Remerciez et félicitez les parents pour leur partage, et expliquez à ceux qui n'ont pas encore remarqué beaucoup de changement ou qui n'ont pas eu le temps, qu'il y aura plus de chances de penser aux humeurs cette semaine et la semaine prochaine.

10. DITES

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur l'un des principaux défis à relever pour votre "outil". Le Stress.

2.2 Psychoéducation: Le Stress

Temps: 15 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. DITES:

- Nous avons tous ressenti du stress dans notre vie. En fait, notre corps dispose d'un système entier consacré spécialement à faire en sorte que nous le ressentions, puis, généralement, à nous aider à le gérer. Mais parfois, lorsque les situations stressantes durent trop longtemps, notre système de gestion du stress ne peut pas prendre le relais naturellement et nous devons l'aider.
- De nombreuses personnes exposées aux difficultés, aux dangers et aux événements stressants de la vie disent se sentir dépassées par le stress et l'anxiété. Pour certaines, cela peut se traduire par des pensées stressantes qui leur envahissent constamment la tête. D'autres peuvent ressentir le stress ou l'anxiété de manière très physique: ils peuvent se sentir tendus ou tendus en permanence, se retrouver à respirer trop vite ou à avoir le cœur qui bat beaucoup plus vite que la normale. Si vous ressentez l'une de ces sensations, il est d'abord très important que vous sachiez que votre corps peut le faire sans danger. En fait, votre corps a été conçu pour le faire.

2. Dessinez sur du papier graphique: 3 types de stress en les présentant comme ci-dessous.

3. DITES

- Une réponse au stress positif est une partie normale et essentielle d'un développement sain. Le stress positif comprend de brèves augmentations du rythme cardiaque et une légère élévation des niveaux d'hormones. Certaines situations peuvent déclencher une réaction positive au stress, comme passer un examen ou devoir parler devant un nouveau groupe de personnes.
- Une réaction de stress tolérable active les systèmes d'alerte de l'organisme. Elle est provoquée par des difficultés plus graves et plus durables, comme la perte d'un être cher, une catastrophe naturelle ou une blessure terrifiante. Nous ressentons énormément ces difficultés, mais avec le temps, nous les avons traitées et nous recommençons à fonctionner presque comme avant.
- La réaction de stress toxique peut se produire lorsqu'un individu subit une forte, fréquente et/ou prolongée adversité - comme des abus physiques ou émotionnels ou une exposition à la violence sur une longue période, et/ou le fardeau accumulé des difficultés économiques sans relations positives et de soutien qui sont essentielles pour amortir le stress et nous aider à nous en remettre.²²



4. DITES

Le stress est une réaction normale à des circonstances difficiles. Ce n'est pas de notre faute lorsque nous sommes stressés. Mais il comporte de nombreux effets secondaires qui peuvent avoir un impact sur votre humeur et vos relations.

²² Centre for the Developing Child, Harvard University

2.3 Activité: Coupes de stress

Temps: 15 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. Distribuez une coupe à chaque parent présent. S'il y en a moins de 6, donnez à chacun deux coupes.
2. *L'animateur raconte l'histoire d'une nouvelle mère menant une vie très stressante qui reflète le type d'expériences des parents présents dans la salle. L'animateur demande aux parents de lui donner une coupe pour chaque facteur de stress mentionné. Si les parents ne reconnaissent pas un facteur de stress, l'animateur peut les aider en les encourageant à passer une autre coupe. Finalement, l'animateur porte trop de coupes et les fait toutes tomber.*

Un exemple pourrait être:

- "Nadya a récemment dû quitter son village et vit en ville (facteur de stress - un parent lui tend une coupe). Elle vient d'avoir un bébé (facteur de stress) et son mari a perdu son emploi (facteur de stress). Nadya et son mari ont commencé à se disputer davantage (facteur de stress) et sa belle-mère a commencé à l'insulter, elle et son enfant (facteur de stress). À la maison, l'eau a cessé de couler et Nadya doit maintenant marcher pour aller chercher l'eau quotidienne de la famille (facteur de stress). La promenade ne lui semble pas sûre (facteur de stress) et sa belle-mère lui dit qu'elle doit prendre le bébé pour qu'il ne fasse pas trop de bruit à la maison (facteur de stress). Ses amis et sa mère manquent à Nadya (facteur de stress).... Etc."

2.4 Discussion: Où ressentons-nous le stress?

Temps: 15 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. Distribuez le document 3 : Figures de stress
2. **Expliquez**
Parce qu'une réponse au stress est une réponse physique (rappelez aux parents l'augmentation du rythme cardiaque et de la vigilance dont il est question dans la session 1), elle vit souvent dans un endroit physique de notre corps.

3. DEMANDEZ

Que ressentez-vous face au stress? Où le ressentez-vous?

Avec chaque endroit que les personnes en charge d'enfants nomment, tracez une croix rouge sur la figure.

Voici des exemples de réponses:

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| - L'estomac | - Retour |
| - Épaules | - Mâchoire |
| - Poitrine | - Peau (démangeaisons, éruptions) |
| - Cou | - Tête (douleurs) |
| - Jambes | - Mains |

4. DEMANDEZ

Que vous arrive-t-il lorsque vous vous sentez stressé? Ou ce qui peut arriver aux gens lorsqu'ils se sentent stressés?

- *Invitez les parents à partager. Félicitez les parents qui s'expriment.*
- *Si ces questions ne sont pas abordées, vous pouvez les mentionner par la suite, en demandant si elles semblent familières à quelqu'un:*
 - *nous pouvons engager des arguments*
 - *nous pouvons arrêter de sortir et de parler aux gens*
 - *nous pourrions devenir trop concentrés sur les choses - ou obsédés - par des choses comme le nettoyage ou l'hygiène*
 - *nous pourrions pleurer ou crier sur nos enfants*
 - *il peut être plus difficile de penser ou de se souvenir de certaines choses*
 - *nous pourrions avoir du mal à nous endormir, ou à cesser de nous inquiéter*
 - *nous pourrions avoir moins de patience*
 - *nous pourrions nous livrer à des pratiques malsaines qui nous font en fait sentir plus mal...*

5. DITES

- Il est important de connaître les symptômes du stress afin de savoir que la façon dont nous nous sentons ou nous nous comportons est souvent le résultat du stress que nous subissons. Cela nous aidera à gérer notre stress sans nous juger nous-mêmes ni les personnes qui nous entourent. Beaucoup d'entre nous portent tout simplement trop de coupes!

6. DITES:

- Ces choses sont déjà assez difficiles pour un parent. Mais dès le plus jeune âge - même les nouveau-nés! – les enfants peuvent ressentir le stress de la personne qui s'occupe d'eux et commencer à se sentir eux-mêmes tendus.
- Chez les jeunes enfants, cela peut ressembler à des pleurs et à une détresse inexpliqués, et chez les enfants plus âgés, cela peut se manifester par un mauvais comportement.
- Il est toutefois important de savoir qu'il est parfaitement normal et attendu que vous ressentiez du stress dans de telles situations. Et ce n'est pas la faute du parent si celui-ci peut se sentir plus tendu aussi. Mais c'est une raison importante pour gérer et trouver des moyens de gérer le stress afin de créer un environnement positif à la maison. De cette façon, nos enfants apprendront aussi à gérer leur stress et leurs sentiments de tension de la même manière saine que nous le faisons.

7. DEMANDEZ

Quels sont les moyens "sains" de gérer le stress? Affichez votre "perte de contrôle" en faisant recours à votre "Guide de Sagesse". Comment faire revenir notre cerveau avant de nous engager avec nos enfants?



Demandez à chaque personne de partager quelque chose qu'elle aime faire pour se détendre, ou si elle ne le fait pas, quelque chose qu'elle imagine être relaxant. Etablissez une liste avec les personnes en charge d'enfants. Elle peut comprendre des choses comme prendre une tasse de thé, faire une promenade, se laver les cheveux, parler à un ami, prier, lire. Les animateurs doivent dresser une liste d'activités de relaxation réalistes avant cette séance (pendant la formation). Invitez les personnes en charge d'enfants à écrire ou à

dessiner l'une de ces activités relaxantes qu'ils aimeraient essayer cette semaine au verso du document 3: Figure du stress

2.5 Activité: Presser et relâcher

Temps: 5 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. *Activité rapide: Presser et relâcher. Rendez l'activité amusante - demandez parents de presser, presser, presser leurs orteils, leurs mollets, leurs genoux, leurs cuisses, leur bassin, leur ventre, leur poitrine, leurs bras, leurs épaules, leur cou et leur visage ! Puis de se lever et de presser, presser, presser tout leur corps - et ensuite de le secouer et de se détendre. Profitez de l'activité vous-même et les parents se joindront probablement à vous.*

2.6 Penser Sain: A propos du stress

Temps: 15 minutes

Arrangement: Tout le groupe



1. DITES

Comme nous en avons discuté brièvement lors de la dernière session, lorsque nous avons beaucoup de pensées négatives sur le stress de notre vie, notre humeur devient très basse, et nous pouvons commencer à nous comporter de manière à aggraver les choses. Nous allons maintenant examiner certaines de ces pensées et certains de ces comportements.

Notez que dans cette première session de "Penser Sain", vous devrez peut-être expliquer et suggérer des exemples de pensées de personnes en charge d'enfants. Au fur et à mesure que le programme se déroule et que les parents comprennent mieux le processus, ils devraient être en mesure d'offrir davantage de suggestions.

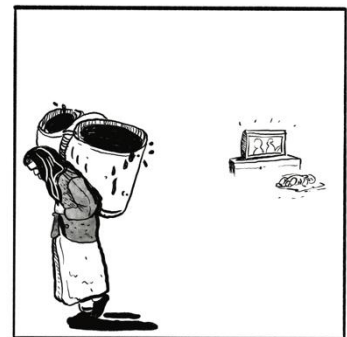
2. Monter Penser Sain Ensemble A: Image 1

3. Demandez

- *Invitez les parents à considérer le parent dans l'Ensemble A: Image 1. Que fait-elle? À quoi ressemble son humeur? À quoi pense-t-elle?*

Exemples de réponses:

- "Je n'ai pas le temps de me détendre ou de m'occuper de moi-même"
- "Je suis trop fatiguée et trop occupée pour passer du temps avec mon enfant ou sur moi-même"
- "Personne ne m'aide, alors pourquoi devrais-je aider quelqu'un d'autre."



- *Maintenant, demandez aux parents ce que l'enfant fait. Les pensées et l'humeur du parent ont-elles une influence sur la façon dont elle interagit - ou non - avec son enfant? Existe-t-il une autre façon de penser qui pourrait améliorer la façon dont ce parent s'occupe de son bébé?*

4. Monter Penser Sain Ensemble A: Image 2

DEMANDEZ

Que fait cet parent maintenant? Quelle est son humeur? Comment est l'humeur du bébé? Quel genre de pensées ont pu l'aider à arriver ici?

Exemple de reponses:

- "Prendre du temps pour gérer mon stress signifie que je peux en faire plus"
- "Montrer à mon enfant comment je me détends lui apprend aussi à se détendre."
- "Quand je me connecte avec mon enfant, je suis de meilleure humeur et j'ai plus d'énergie"



5. DEMANDEZ

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent dans l'image 1?

Encouragez les parents qui prennent la parole. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, parfois un peu, parfois beaucoup. Expliquez-leur comment ces pensées peuvent provoquer le genre d'humeurs qui peuvent nous empêcher de prendre les mesures nécessaires, notamment de prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants du mieux que nous le pouvons dans les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons.

Demandez aux parents de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent améliorer leur humeur et modifier leurs actions à la maison.

2.7 Activité: Libérer son Stress

Temps: 15 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. DITES

- La respiration lente est une stratégie de base pour se détendre ou gérer les symptômes physiques du stress et de l'anxiété. Lorsque nous nous sentons stressés ou anxieux, notre réaction physique naturelle est d'accélérer notre respiration, qui se fait dans la poitrine et devient moins profonde. Ce changement peut être très subtil, et nous ne le remarquons même pas. Mais nous pouvons remarquer les effets secondaires de ce changement dans la respiration - par exemple un mal de tête, une douleur à la poitrine, de la fatigue, des vertiges, etc.
- En ralentissant le rythme de la respiration et en prenant des respirations par l'estomac plutôt que par la poitrine, nous envoyons un message au cerveau qui nous dit que nous sommes détendus et calmes. Le cerveau transmet ensuite ce message au reste du corps, comme les muscles et le cœur, et tout le corps commence à se détendre²³. Il est important d'être relativement calme et détendu, surtout lorsque nous sommes en contact avec nos enfants.

²³ WHO, Problem Management +

2. DITES

Nous allons essayer ensemble un simple exercice de respiration. Commençons par remarquer tranquillement notre respiration. Asseyez-vous confortablement, écoutez et sentez votre propre respiration. Vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide à vous concentrer. Remarquez où vous la sentez - dans votre nez, dans vos poumons, dans votre poitrine ou dans votre estomac? Asseyons-nous et observons pendant un moment.

L'animateur laisse le groupe respirer tranquillement pendant 30 secondes.

3. DITES

Maintenant, si vous vous sentez à l'aise, veuillez fermer les yeux. Et voyez si vous pouvez essayer de déplacer votre respiration au fond de votre estomac. Je vais vous montrer.

L'animateur montre la différence entre une respiration superficielle de la poitrine et une respiration profonde de l'estomac en plaçant la main sur la poitrine pour montrer le mouvement, puis en la plaçant sur l'estomac pour montrer le mouvement.

4. DITES

Je vais compter trois entrées et trois sorties.

Laissez les parents respirer pendant au moins 30 secondes. Si la pièce semble détendue et confortable, laissez-les y aller pendant 60 secondes.

Si vous avez le temps, essayez les activités de respiration pour les enfants énumérées dans la session "Tâche de Maison" ci-dessous (Session 2.)

5. *Faites une rapide vérification de l'humeur! Répondez avec intérêt à l'endroit où vos personnes en charge d'enfants disent se trouver. Notez toute amélioration dès le début de la session.*



2.8 Tâche de Maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

1. DITES

- Essayez d'avoir de "Penser Sain" à la maison - voyez si cela a un effet sur votre humeur et vos actions.
- Pratiquez au moins une minute de respiration "détendue" chaque jour. Voyez si vous pouvez ajouter une minute supplémentaire par jour.

Rappelez aux parents que s'ils ne se sentent pas en sécurité ou à l'aise de le faire les yeux fermés, ils peuvent garder les yeux ouverts ou même commencer par remarquer leur respiration pendant une activité, comme le nettoyage ou la marche. L'objectif est de sentir la respiration détendre le corps de la manière qui leur convient le mieux.

Si les parents révèlent qu'ils ont des difficultés et qu'ils ont besoin d'aide, vous pouvez suggérer de:

- Restez "détendu" et imaginez tous vos soucis quitter votre corps à chaque respiration.
- Touchez votre front avec vos doigts et massez doucement, en vous concentrant sur votre cortex préfrontal - votre "Guide de Sagesse".
- Buvez une tasse de thé et trouvez un rythme - quatre respirations et une gorgée, où vous vous concentrez sur la sensation du thé chaud.
- Respirez et pressez quelque chose dans votre main. Inspirez et pressez, expirez et relâchez.

2. DITES

Si vous le pouvez, essayez-le avec vos enfants!

Pour les enfants

- *Demandez à vos enfants de s'allonger sur le sol. Placez quelque chose sur leur ventre et demandez-leur de prendre de grandes respirations pour regarder l'objet bouger. Vous pouvez utiliser un de leurs jouets, une paire de chaussettes pliées, tout ce qui peut se balancer. Voyez si vous pouvez rendre cela amusant en vous allongeant par terre avec eux.*
- *Tracez leurs doigts, en vous levant pour trois, en vous baissant pour trois. Vous pouvez même essayer cela avec des adultes! Les adultes peuvent tracer leurs propres doigts ou demander à un ami de le faire pour eux. Le toucher des doigts peut être très concentré.*
- *Faites un reniflement de lapin - trois reniflements rapides, un grand coup. "Je respire vite, renifle, renifle, renifle. J'expire lentement, et voilà!"*
- *Si vos éducateurs ont accès à You Tube, proposez-leur d'essayer cette chanson avec leurs enfants. <https://youtu.be/5W-GAHsFPnU> Rappelez-leur cependant que les enfants apprennent vraiment des vidéos quand ils ont un adulte avec qui les partager. Il est important de les regarder ensemble!*

3. DITES

- Essayez une des techniques de relaxation d'une autre personne à la maison! Venez à la prochaine séance prêt à leur raconter comment cela s'est passé pour vous.

4. DITES

- Félicitations pour votre participation à votre deuxième session! J'espère que certaines de ces informations vous ont aidé à prendre conscience que le stress est une réaction naturelle que nous avons tous, et qu'il existe des moyens de le gérer et de rétablir la paix et le bien-être dans notre corps.
- N'oubliez pas que vous êtes toujours le bienvenu pour me parler avant ou après nos sessions si vous souhaitez obtenir des explications supplémentaires ou si vous pensez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.
- *Faites savoir au groupe que vous attendez avec impatience de les voir à leur retour la semaine prochaine.*

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

3. Introduction à la Détresse Emotionnelle

Résumé de la session des parents.

Durée: 1 heure 30 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes qui s'occupent d'enfants seront en mesure de:

- Identifier les effets de la détresse extrême en général et en eux-mêmes
- Reconnaître que les pensées, les sentiments et les comportements associés à une détresse extrême sont normaux et qu'il existe des moyens d'aider à les gérer.
- Effectuer une relaxation supplémentaire et des techniques d'autonomisation à domicile

Activité de la session	Temps
3.1 Accueil et Revue	15 min
3.2 Psychoéducation: Détresse Emotionnelle	10 min
3.3 Activité: Ballons et Briques	30 min
3.4 Penser Sain: sur la détresse	20 min
3.5 Activité: Endroit Sûr	15 mins
3.6 Tâche de Maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Document 4 : Briques et ballons
- Penser Sain : Ensemble B

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son sexe. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents, un pour chaque parent. Les enfants du groupe peuvent aussi vouloir colorier les ballons, alors imprimez quelques extras.
3. Prévoyez un espace propice à l'apprentissage et exempt d'interruptions.
4. Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

APPERCU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les Facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter ouvrent des discussions sur les sentiments de détresse ou de tristesse extrêmes et renforcent le lien entre l'observation d'une humeur basse et la prise de mesures pour la corriger en pratiquant une activité apaisante ou relaxante. Les personnes en charge d'enfants sont encouragés à identifier les activités qui, selon eux, améliorent l'humeur et sont initiés aux techniques de visualisation par le biais d'une visualisation guidée dans un "Espace sûr".

ETAPES à suivre

3.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

2. Expliquez

- *Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Félicitez-les d'être de retour à la session. Demandez-leur de vous parler de leur expérience de la technique de relaxation et de leur respiration détendue.*
- *Rappelez-vous les principales leçons: le stress est une réaction normale à des circonstances difficiles, mais lorsque nous le portons trop longtemps, nous devenons comme du caoutchouc étiré et nous craquons ou nous cassons. Nos enfants, qui sont les plus proches de nous et qui ont le plus besoin de nous, peuvent absorber ce stress. Ils ont besoin de nous voir adopter des pratiques d'adaptation saines, afin qu'ils puissent eux aussi les apprendre.*

3. DITES

- Aujourd'hui, nous allons parler d'un autre type de fardeau qui peut affecter notre bien-être et celui de nos enfants: [tristesse extrême] ou manque d'énergie.
- Cette session pourrait être difficile pour certains qui éprouvent ce genre de sentiments, mais j'espère que nous pourrions identifier ensemble des stratégies qui aideront.
- Comme je l'ai mentionné lors de notre première session, nous n'allons pas discuter en détail des fardeaux individuels que vous portez, mais nous allons parler de la manière dont certains sentiments nous affectent et des façons dont nous pouvons engager notre "Guide de Sagesse" (montrer le cerveau dans la paume de votre main) pour nous aider à commencer à nous sentir mieux et à faire plus.
- Si vous avez des sentiments et des expériences à la maison dont vous souhaitez vraiment discuter, vous êtes plus que bienvenu pour parler avec moi après la session ou pour organiser une rencontre à un autre moment.



3.2 Psychoéducation: Détresse Emotionnelle

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES

- Lorsque les gens vivent dans des circonstances difficiles et vivent des événements stressants, la plupart d'entre eux éprouvent généralement toute une série d'émotions différentes, comme une peur intense, un chagrin, une colère, une tristesse extrême, un sentiment de désespoir. Parfois, nous nous sentons même coupables - comme si les choses que nous ne pouvons pas arranger étaient de notre faute. Certaines personnes disent même ne ressentir aucune émotion ou se sentir engourdis.
- Ces sentiments sont normaux après un changement important ou un événement pénible (avoir un bébé représente en soi un grand changement!) et pour certains, après un certain

temps, le sentiment se transforme en quelque chose de plus positif et les routines et tâches quotidiennes peuvent être accomplies sans trop de difficultés.

- Mais pour certains, souvent dans des situations de crise profonde et continue comme un conflit, l'insécurité alimentaire ou une maladie dans la famille, ces sentiments peuvent perdurer. Ils peuvent alors nous empêcher de faire les choses dont nous avons besoin dans notre vie quotidienne, comme travailler à la maison ou sur un chantier ou faire les nombreuses choses nécessaires pour prendre soin de nos enfants.
- Par exemple, des sentiments durables de deuil grave peuvent amener les gens à s'isoler de leur famille et de leur communauté. Les sentiments de désespoir peuvent empêcher une personne de faire des choses importantes et nécessaires pour sa santé.
- Je tiens à rappeler aux groupes que nous ne sommes pas ici pour nous juger les uns les autres, mais pour nous montrer du soutien et de la gentillesse. Ce sont des expériences très communes, mais nous imaginons souvent que nous sommes les seuls à ressentir cela, et cela nous fait nous sentir encore plus seuls.

2. DEMANDEZ

- Quelqu'un ici connaît-il une personne qui lutte contre ce genre de sentiments, ou quelqu'un en a-t-il fait l'expérience lui-même?

Si les parents hésitent à parler, faites-leur savoir que c'est normal. Il est difficile de parler de sentiments de détresse ou de tristesse. Ils sont simplement invités à écouter cette séance et peut-être apprendront-ils quelque chose qui pourra les aider ou aider un de leurs amis.

3. DEMANDEZ

- Quelqu'un d'autre connaît-il d'autres signes indiquant qu'une personne se sent en détresse? Comment nous comportons-nous ou comment nos amis se comportent-ils lorsqu'ils se sentent en détresse?
- Reconnaissez les contributions des parents avec reconnaissance. Communiquez votre inquiétude et votre sentiment pour ce qu'ils disent. Si les parents sont toujours réticents à contribuer, dites ce qui suit et passez à l'activité suivante.
- Les signes et symptômes de [détresse émotionnelle extrême] peuvent être un manque d'énergie - se sentir faible et ne pas vouloir faire grand-chose; l'insomnie ou trop de sommeil; des pensées négatives - sur soi-même, sur les autres; de mauvaises habitudes alimentaires - manger trop ou pas assez.

4. DEMANDEZ

- *Tenez compte des sessions précédentes, des parents dans votre groupe et de l'âge des enfants qui les accompagnent. Si le groupe se sent à l'aise pour discuter de ses difficultés spécifiques et semble apprécier l'espace qui lui est offert, vous pouvez lui poser les questions suivantes, plus détaillées, sur son expérience dans la prise en charge des enfants avec un diagnostic de MAS.*
- *Vous pourriez commencer la discussion par une phrase réconfortante et normalisatrice du genre: "La malnutrition des enfants a de multiples causes, dont beaucoup peuvent être hors de votre contrôle, comme l'accès à une eau de mauvaise qualité, l'exposition à des*

bactéries ou d'autres maladies courantes qui affectent les enfants de la communauté. Il peut s'agir d'une grossesse difficile, d'un manque d'alimentation nutritive, et bien d'autres choses encore. Nous nous sommes réunis dans le cadre de ce programme pour essayer de comprendre comment cette situation nous a affectés et ce que nous pouvons faire pour nous adapter et faire face à ces temps difficiles et aider nos enfants à s'améliorer pour devenir forts et en bonne santé. Vous faites déjà un excellent travail en étant ici aujourd'hui. Pour que nous puissions avoir un impact sur la vie de notre enfant et aller de l'avant de manière positive, il est important que nous examinions plus en profondeur la manière dont cette expérience nous a touchés."

- Comment votre relation avec votre enfant a-t-elle changé depuis qu'il est mal nourri?
- Quels types de sentiments sont associés à la malnutrition de votre enfant?
- Comment avez-vous vécu la situation depuis que votre enfant est tombé malade?
- Comment décririez-vous votre relation avec votre enfant?

Soyez sensible au fait que les enfants peuvent se sentir blâmés ou fautifs si leur parents leur décrit des sentiments négatifs à propos de leur maladie. Si certains enfants sont capables de comprendre les mots de leur parents, vous pouvez organiser un petit jeu ou une activité de coloriage pendant que les parents parlent à deux. En outre, les personnes en charge d'enfants peuvent ne pas se sentir à l'aise pour parler en groupe, et peuvent donc discuter en binôme puis partager un défi spécifique que chaque binôme a abordé.

5. DITES

- Il peut s'agir de réponses courantes à des situations extrêmement difficiles, mais il existe des moyens d'aider une personne qui éprouve ces sentiments à se sentir mieux. Il existe des solutions - des moyens de "ramener le cerveau" - et nous allons maintenant en examiner quelques-unes ensemble.



Si les parents ont pu partager des sentiments difficiles ou négatifs, veillez à les rassurer en leur disant qu'ils ne sont pas seuls dans leurs soucis ou leurs inquiétudes, et que ce sont des choses tout à fait normales à ressentir face à des circonstances aussi difficiles. Félicitez-les pour leur courage et leur ouverture d'esprit, et rappelez-leur qu'ils font preuve de force en s'écoutant et en se soutenant mutuellement.

3.3 Activité: Ballons et Briques

Temps: 30 minutes

Arrangement: En plénière

1. Distribuez les documents 4a et 4b : Briques et ballons

2. Expliquez l'Activité:

- Invitez les parents à réfléchir aux "fardeaux" qu'ils ont l'impression de porter, aux choses qui les alourdissent. S'ils ne peuvent ou ne souhaitent pas le faire, ils peuvent réfléchir à leur rôle de parent: comment perçoivent-ils la "la prise en charge d'enfant" et qu'est-ce que les autres attendent d'eux en tant que parents? Qu'en est-il de ces attentes qui leur paraissent difficiles ou comme un lourd fardeau?

3. DITES

- Ces défis/changements/attentes peuvent être considérés comme des "briques", qui pèsent sur une personne.

- Maintenant, je veux que vous pensiez aux choses qui vous font vous sentir "léger" ou vous donnent un bon sentiment. Ces choses sont personnelles, donc elles peuvent être n'importe quoi. Par exemple, certains peuvent trouver efficace de parler à un ami en particulier, de visiter un souvenir particulier dans leur esprit, de manger ou de boire un certain aliment réconfortant ou d'écouter une chanson préférée. D'autres peuvent apprécier de penser à une force qu'ils ont ou de faire une promenade... tout ce qui leur permet de se sentir "légers" et bien dans leur peau.

En tant qu'animateur, il serait bon que vous partagiez certains de vos "ballons" pour inspirer le groupe.

Certaines personnes en charge d'enfants ont des difficultés à identifier le moindre soutien. Vous pouvez aider ces parents à s'identifier comme des points de force - le fait qu'ils viennent au centre, le fait qu'ils sont assez intelligents et forts pour obtenir l'aide nécessaire pour leurs enfants. Renseignez-vous sur eux et identifiez leurs points forts. Les souvenirs heureux peuvent aussi être des points forts, tout comme le fait de s'occuper des enfants.

Pour conclure l'activité, notez que tout au long du programme, les parents apprendront à utiliser leurs "ballons" pour transporter leurs "briques".

3.4 Penser Sain: A propos de la détresse

Temps: 20 minutes

Arrangement: En plénière



1. DITES

Nous allons maintenant consacrer un peu de temps à "Penser Sain". Penser sain est un autre ballon que vous pouvez utiliser pour transporter vos briques. Si vous avez une brique particulièrement lourde, c'est-à-dire un objet qui vous stresse ou vous inquiète particulièrement, il y a peut-être un moyen de changer votre façon de penser pour quelque chose de plus positif qui peut vous aider à porter le poids.

Regardons ensemble quelques images et voyons si nous pouvons aider le parent sur cette photo.

2. Montrer Penser Sain, Ensemble B : Image 1

3. DEMANDEZ

- *Invitez les personnes en charge d'enfants à considérer le parent dans l'ensemble A: Image 1. Que fait le parent? À quoi ressemble son humeur? À quoi pensent-ils?*

Exemples de réponses:

- "Je ne peux pas échapper à mes fardeaux. Ma tristesse est trop lourde pour que je la porte."
- "Je suis un mauvais parent"
- "Je n'ai pas l'énergie pour m'occuper de mon enfant."
- "De toute façon, rien de ce que je fais ne fait de différence."



- *Maintenant, demandez aux parents ce qu'il fait. Les pensées et l'humeur de la personne qui s'occupe de l'enfant influencent-elles la façon dont elle interagit - ou non - avec lui? Existe-t-il une autre façon de penser qui pourrait améliorer la façon dont cette personne s'occupe de son bébé?*

- Montrer Penser Sain, Ensemble B : Image 2

- **DEMANDEZ**

Que fait cet parent maintenant? Quelle est son humeur? Comment est l'humeur du bébé? Quel genre de pensées ont pu l'aider à arriver ici?

Exemples de réponses:

- "Quand je me concentre sur l'amélioration de mon humeur, je peux trouver des moyens de partager la joie avec mon enfant."
- "Je m'occupe de mon enfant et je peux profiter de la façon dont il a besoin de moi."
- "Je fais une différence dans le monde de mon enfant"



- **DEMANDEZ**

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent dans l'image 1?

Encouragez les parents qui prennent la parole. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, parfois un peu, parfois beaucoup. Expliquez-leur comment ces pensées peuvent provoquer le genre d'humeurs qui peuvent nous empêcher de prendre les mesures nécessaires, notamment de prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants du mieux que nous pouvons dans les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons.

Demandez aux parents de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent améliorer leur humeur et modifier leurs actions à la maison.

3.5 Activité: Exercice de Visualisation – l'Endroit sûr

Temps: 10 minutes

Arrangement: Individuel

1. Expliquez:

C'est une technique qui peut très bien fonctionner pour les personnes qui se sentent accablées par des sentiments de détresse et de tristesse. Vous pouvez l'utiliser si vous êtes pris dans des pensées négatives sur le présent et l'avenir.

- "Prenez quelques respirations profondes et régulières. Fermez les yeux et continuez à respirer normalement. (Laissez les parents reprendre leur respiration pendant 10 secondes).
- Imaginez un endroit où vous êtes en sécurité, calme et heureux. Imaginez que vous êtes debout ou assis là. Il peut s'agir d'un endroit que vous avez déjà visité et dont vous avez profité, ou d'un endroit entièrement nouveau, que vous êtes seul à voir. Pouvez-vous vous voir? Dans votre imagination, regardez autour de vous. Que voyez-vous autour de vous?

- C'est votre endroit spécial et vous pouvez imaginer ce que vous voulez y trouver. Lorsque vous y êtes, vous vous sentez calme et paisible. Sentez vos pieds nus sur le sol. Que ressent-on au sol? Marchez lentement, en remarquant les choses qui s'y trouvent.
 - Que pouvez-vous entendre? Peut-être le doux bruit du vent, des oiseaux ou de la mer. Pouvez-vous sentir le soleil chaud sur votre visage? Que pouvez-vous sentir? Peut-être l'air de la mer, des fleurs ou votre plat préféré? Dans votre endroit spécial, vous pouvez voir les choses que vous voulez, et vous imaginez les toucher et les sentir, et entendre des sons agréables. Vous vous sentez calme et heureux.
 - Maintenant, imaginez que quelqu'un de spécial est avec vous dans votre espace. C'est quelqu'un qui est là pour être un bon ami et pour vous aider, quelqu'un de fort et de gentil. Imaginez que vous vous promenez et que vous explorez lentement votre place spéciale avec cette personne. Vous vous sentez heureux d'être avec elle. Dites à cette personne une de vos nouvelles pensées de "Penser Sain". Sentez qu'elle est fière de vous. Cette personne est là pour vous et elle sait régler les problèmes.
 - Imaginez maintenant à quel point vous êtes fort dans cet endroit. Sentez votre force en vous, peut-être est-elle dans vos bras, vos jambes, peut-être est-elle dans votre cœur ou votre tête. Voyez cette force en vous - est-ce qu'elle brille, est-ce qu'elle a un son, est-ce qu'elle brille? Imaginez que cette force se transmet à tout ce que vous touchez.
 - Dans votre endroit spécial, voyez un tas de briques. Ce sont les briques que vous avez dessinées tout à l'heure. Avec votre personne spéciale à proximité et votre sentiment de force en vous, je veux que vous imaginiez que vous attachez vos ballons à chaque brique, un par un, et que vous les regardiez flotter hors de votre endroit spécial.
 - Regardez encore une fois autour de vous dans votre imagination. N'oubliez pas que c'est votre endroit spécial. Il sera toujours là. Tu peux toujours t'imaginer être ici quand tu veux te sentir calme, en sécurité et heureux. Votre personne spéciale sera toujours là quand vous voudrez qu'elle soit là et vous vous sentirez toujours fort. Maintenant, préparez-vous à ouvrir les yeux et à quitter votre place spéciale pour l'instant. Vous pouvez toujours y retourner quand vous le voulez. En ouvrant les yeux, vous vous sentez plus calme et plus heureux."
2. *Félicitez les parents d'avoir trouvé un endroit sûr et demandez leur comment ils ont apprécié l'activité. Faites une rapide vérification de l'humeur et rappelez aux parents que s'ils imaginent que le lieu sûr a amélioré leur humeur, c'est quelque chose qu'ils font à la maison.*



3.6 Tâche de Maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

1. DITES

- Continuez à utiliser votre tableau d'humeur à la maison. Si vous avez des humeurs très basses, essayez d'engager un de vos "ballons" et voyez si cela améliore votre humeur et votre fonctionnement.
- Essayez de respirer confortablement et de faire votre visualisation des lieux sûrs/heureux pendant une minute à la maison. Si vous vous retrouvez enfermé dans des pensées négatives avant de vous coucher, vous pouvez essayer cet exercice de visualisation avant de dormir. La tranquillité que vous ressentez à partir de vos imaginations pourrait aider votre corps à se détendre dans le sommeil.

[Cette page est intentionnellement laissée vide.]

4. Le Pouvoir des Relations

Résumé de la session des parents

Durée: 1 heure 30 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

À la fin de cette session, les personnes qui s'occupent d'enfants pourront:

- Décrire la valeur de l'attachement solide dans les relations entre les parents et les enfants
- Identifier leur propre groupe de soutien
- Faire preuve d'empathie dans une conversation entre pairs

Activité de la Session	Temps
4.1 Accueil et Revue	10 min
4.2 Psychoéducation: Attachement Solide	20 min
4.3 Discussion: Renforcer les aides sociales	20 min
4.4 Qui est dans votre cercle?	10 min
4.5 Penser Sain : À propos de l'aide sociale	15 min
4.6 Activité: Soutenir un pair	20 min
4.7 Tâche de maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Ressource 3 : l'histoire de deux montagnes
- Document 5: Qui est dans votre cercle?
- Penser Sain : Ensemble C
- Flipchart et marqueurs

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la session
3. Prévoyez un espace propice à l'apprentissage et exempt d'interruptions.
4. S'asseoir en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APPELU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter présentent la théorie de l'attachement solide aux personnes en charge d'enfants et soulignent l'importance de reconnecter tout attachement fragile pendant les années de croissance et de développement de la petite enfance. Les personnes en charge d'enfants sont encouragées à réfléchir à l'origine de leur soutien et sont invités à se soutenir mutuellement lors d'une discussion semi-guidée sur l'empathie.

4.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: A la maison

1. *Accueillez chaleureusement les parents et les enfants par leur nom. Chantez votre chanson de bienvenue.*

2. DITES

Au cours des deux dernières sessions, nous avons parlé des réactions normales et courantes face à des circonstances difficiles. Nous avons également parlé de l'importance de prendre soin de soi. Quelqu'un a-t-il pu faire l'exercice de visualisation? Comment était-ce pour vous? Avez-vous trouvé que cela améliorerait votre humeur ou vous aidait à dormir?

Et vos "ballons"? Quelqu'un a-t-il été capable de reconnaître une humeur dépressive et d'utiliser un "ballon" pour la soulever?

4.2 Psychoéducation: Attachement Solide

Temps: 20 minutes

Arrangement: A la maison

1. DITES

Aujourd'hui, nous allons explorer le pouvoir des relations et ce qu'elles peuvent apporter aux enfants et aux adultes. En fait, quelqu'un a-t-il énuméré un ballon lié aux relations? Une personne à qui vous aimez vous adresser? Un enfant avec qui vous aimez passer du temps? Les relations positives elles-mêmes peuvent être très édifiantes!

Nous savons que les enfants et les adultes ont besoin de cercles de soutien autour d'eux.

Comment nous sentons-nous lorsque nous savons que nous sommes soutenus? Comment nous sentons-nous lorsque nous nous sentons seuls?

Reconnaissez les réactions des parents. Invitez les parents qui sont souvent silencieux s'ils souhaitent partager leurs réflexions.

2. DITES

Dans la première étape de leur vie, les enfants apprennent une leçon fondamentale très importante. Cette leçon est appelée "attachement" et, comme un tremplin, si la leçon est bien apprise, l'enfant peut passer à l'étape suivante de l'apprentissage.

Chaque bébé naît avec un instinct de connexion remarquablement fort: celui d'aller vers une personne spécifique qui lui apportera du réconfort pendant qu'il grandit dans son corps et dans son monde, de le protéger des choses dont il est trop petit pour se protéger et de l'aider à organiser les nombreux sentiments puissants qui envahissent son corps.

Chaque fois que l'enfant se tourne vers un parent privilégié dans un moment de besoin et qu'il est capable d'établir un lien avec lui, l'attachement de l'enfant devient plus sûr et il se sent plus confiant pour continuer dans sa vie à explorer, à apprendre et à essayer.

Option: Si vous disposez de la technologie vidéo, vous pouvez montrer aux parents l'expérience du visage fixe. (Tapez "Still Face Experiment Dr Tronik sur YouTube"). Expliquez aux parents que lorsque le visage de la mère est immobile, l'enfant essaie d'attirer son attention en montrant du doigt, en criant, puis devient finalement si stressé qu'il perd le contrôle de son corps (cambrure du dos) et pleure.

Lorsque le besoin n'est pas satisfait, ou l'est rarement, l'enfant devient confus et son corps émet des signaux de stress, similaires à ceux que nous avons abordés lors de la deuxième session. Le cerveau en croissance de l'enfant se développe sous l'influence de cette réponse au stress, ce qui peut entraîner un apprentissage et un comportement désorganisés.

À ce stade, l'enfant va essayer différentes techniques pour que ses besoins soient satisfaits. Il peut s'agir de pleurer, de crier ou de mal se comporter - les comportements deviennent plus bruyants et plus agressifs lorsqu'il cherche à attirer votre attention de cette façon. Ils peuvent aussi cesser d'essayer de se connecter parce qu'ils ont appris à ne pas faire confiance à la réponse. Étant donné que les enfants apprennent grâce à leurs relations avec leur entourage, lorsque cela se produit, l'apprentissage d'un enfant est compromis.

3. Afficher la Ressource 3 : L'histoire de deux Montagnes

DITES

Maintenant, je vais vous raconter l'histoire de deux enfants qui escaladent deux montagnes.

La première montagne est forte, stable et fiable. L'enfant peut voir où chaque pied doit aller pour pouvoir atteindre le sommet. Il n'a pas besoin de se soucier de la montagne sous ses pieds; il peut lire sa carte et prévoir d'arriver à un endroit ensoleillé près du sommet à l'heure du déjeuner, il peut transporter de la nourriture et de l'eau, et il se liera d'amitié avec les autres alpinistes pendant sa marche, de sorte qu'à son arrivée, chacun puisse profiter de la compagnie des autres et partager un grand festin qu'une personne ne pourrait pas porter seule.



Imaginez maintenant un garçon qui doit escalader la deuxième montagne. Elle n'est pas stable et s'effondre parfois sous ses pieds, ou alors elle est tellement couverte de brouillard qu'il ne voit pas où il doit mettre les pieds. Cette montagne est également connue pour ses tremblements de terre et lorsqu'il marche, il a peur de se blesser. Il ne peut pas bouger rapidement et il a mal à la tête et au dos à force de marcher si prudemment. Il se concentre tellement pour savoir s'il est en sécurité et où il doit poser son pied, qu'il n'a pas pensé à planifier son voyage, il ne peut pas transporter de nourriture ou d'eau, et il est si inquiet pour lui-même, qu'il ne peut pas penser à se faire des amis pendant qu'il est en route.



Voilà ce que représente l'attachement pour les enfants. Nous, en tant qu'éducateurs, sommes leurs montagnes et nous choisissons quelle montagne nous voulons être.

4. **DEMANDEZ**

Y a-t-il des questions ou des réflexions à ce stade?

*Si les parents ne le demandent pas, **DITES:** Quelqu'un m'a demandé une fois (ou quand j'ai appris cela, je me suis demandé) Et si, dans cet exemple, l'environnement dans lequel l'enfant grandit ressemble vraiment à la deuxième montagne? Et si le monde*

n'était pas aussi sûr et sécurisé que nous le souhaiterions pour eux? Devrions-nous habituer nos enfants à ce monde dès leur plus jeune âge?

5. DEMANDEZ

Qu'en pensons-nous?

Donnez aux parents le temps d'exprimer leur accord, ou leurs réflexions sur les raisons pour lesquelles il est toujours important d'être un parent fiable dans un monde incertain. Montrez votre appréciation pour chaque réponse.

Note du facilitateur: Il peut être pénible lorsqu'un parent commence à comprendre les effets d'un attachement instable la première fois. S'il a le sentiment d'avoir été une "montagne instable", il peut se sentir coupable, honteux, voire en colère. Il est très important d'être attentif à la façon dont les gens peuvent assimiler ces informations.

6. DITES

Examinons les résultats des deux enfants qui ont escaladé la montagne. Imaginons que leur monde n'est pas garanti en toute sécurité - et que les deux enfants tombent lorsqu'ils sont au sommet de leur montagne et qu'ils sont blessés, ou qu'un autre malheur leur arrive. Comme la première montagne était stable et calme, le premier enfant a pu emporter une carte, transporter de la nourriture et de l'eau, et trouver des amis pour l'aider pendant son voyage, elle va trouver l'ami qui est médecin et l'ami qui est le plus fort et ils l'aideront à descendre de la montagne et à rejoindre sa famille. Elle aura de l'eau à boire pendant la descente et elle connaîtra le chemin le plus rapide pour rentrer chez elle grâce à sa carte.

Faites un effort particulier pour vous assurer qu'ils comprennent aussi que l'attachement instable peut être réparé et que même en participant à ce programme, ils prennent des mesures fortes et courageuses en vue d'un attachement sûr.

DEMANDEZ: Que pourrait-il arriver au deuxième enfant?

Le deuxième enfant n'avait aucune de ces ressources. Il est seul, sans carte, sans nourriture ni eau, et ne sait pas comment descendre de la montagne, pour retourner dans sa famille.

Les deux enfants vivent dans le même monde, mais l'un d'eux est mieux équipé.

7. *Faites un rapide bilan d'humeur et demandez à vos personnes en charge d'enfants comment ils se sentent après avoir écouté ces informations. Il se peut qu'ils aient besoin de se lever et de s'étirer ou de faire une rapide pause mémoire. Vous pouvez leur faire faire un bref exercice, comme un tour de cou, si l'humeur est basse. Rappelez-leur qu'il s'agit d'une auto-prise de conscience et d'une auto-prise en charge.*



8. DITES

Un attachement solide se forme avec un parent qui assure la sûreté et la sécurité, et qui aide régulièrement à gérer les émotions en apaisant la détresse, en créant le calme et en partageant la joie.

Et la bonne nouvelle, c'est que l'attachement instable peut être réparé. La première étape consiste pour le parent à prendre conscience de ses propres besoins et des

besoins émotionnels de son enfant. Ensuite, vous pouvez développer des moyens de répondre à ces besoins de manière cohérente, attentionnée et réactive.

4.3 Discussion: Renforcer l'Assistance Sociale

Temps: 20 minutes

Arrangement: A la maison

Expliquez

Si vous avez un groupe qui est à l'aise pour parler, vous pouvez reformuler une grande partie de cette section (4.3) avec des questions et des réponses.

DITES

Être cohérent, présent et disponible pour un enfant en détresse ou [malade] peut être difficile, en particulier en temps de crise.

Expliquez

C'est pourquoi ce programme a été élaboré en reconnaissance de l'importance que vous accordez à votre santé mentale et à votre bien-être. Rappelez aux parents que vous êtes tous ici ensemble pour leur apporter le soutien dont ils ont besoin, et pour veiller à ce qu'ils aient également des relations qui leur apportent soins et soutien.

- *Le renforcement de l'aide social peut avoir différentes significations pour différentes personnes. Pour certaines personnes, cela signifie partager leurs difficultés et leurs sentiments avec d'autres personnes en qui elles ont confiance. Il peut aussi être utile de passer du temps avec des amis ou des membres de la famille sans parler des problèmes.*
- *Pour d'autres, il peut s'agir de demander à des personnes de confiance d'utiliser des ressources, telles que des outils ou même des connaissances nécessaires pour faire quelque chose. Et pour d'autres encore, il peut s'agir d'entrer en contact avec des organisations ou des organismes communautaires pour obtenir du soutien. Ces formes d'assistance sociale peuvent être très efficaces pour réduire les difficultés et la détresse.²⁴*

DEMANDEZ

Quelqu'un souhaiterait-il parler de ses systèmes de soutien? Y a-t-il eu un changement depuis que votre enfant a été diagnostiqué comme souffrant de malnutrition aiguë? Si oui, comment?

Parmi les exemples de réponses, on peut citer le sentiment d'isolement accru des personnes en charge d'enfants, ou encore le soutien accru des membres de la famille qui l'aident à la maison. Ils peuvent reconnaître le sentiment d'être soutenus par le groupe ou les travailleurs de la santé.

Autres questions pour susciter la discussion:

- Comment aimeriez-vous être soutenu ces jours-ci?

²⁴ WHO, Problem Management +

- Y a-t-il des moyens de se soutenir mutuellement?
- Comment pouvons-nous nous soutenir mutuellement dans la conversation?

Inscrivez les contributions sur un tableau afin que les personnes en charge d'enfants puissent les voir lors du prochain exercice. Exemples qui peuvent être fournis par l'animateur s'ils ne sont pas exprimés par les parents:

- Écouter sans interrompre
- Essayer de comprendre leurs sentiments
- Exprimer de la considération pour eux
- Apporter un réconfort ou une réponse utile

4.4 Activité: Renforcer l'Assistance Sociale

Temps: 10 minutes

Arrangement: A la maison

1. Distribuez le document 5: Qui est dans votre cercle?

Activité: "Qui fait partie de votre cercle de soutien? Les parents peuvent dessiner ou noter les personnes qui font partie de leur cercle de soutien.

En dehors du cercle, vous pouvez dessiner ou écrire un lien dont vous pensez avoir besoin ou que vous aimeriez établir.

Rappelez aux personnes en charge d'enfants que les professionnels de la santé, vous et les autres personnes présentes dans la pièce êtes tous dans le cercle des autres! Félicitez les parents d'être des membres du cercle de soutien précieux les uns pour les autres (si le groupe se sent vraiment solidaire).

4.5 Penser Sain: A propos de l'Assistance Sociale

Temps: 15 minutes

Arrangement: A la maison



1. Montrer Penser Sain Essemble C : Image 1

2. **DEMANDEZ**

- *Invitez les personnes en charge d'enfants à considérer le parent dans l'ensemble A: Image 1. Que fait-elle? À quoi ressemble son humeur? À quoi pense-t-elle?*

Exemple de réponses:

- Je ne peux pas dire aux gens à quel point je suis triste, ils vont penser que je suis faible".
- "Les gens me jugent à cause de ma situation"
- "Ma famille me manque et je ne veux pas me faire de nouveaux amis"
- *Demandez maintenant aux personnes en charge d'enfants si leurs pensées et leur humeur influencent la façon dont ils recherchent un lien social et un soutien. Existe-t-il une autre façon de penser qui pourrait améliorer la façon dont cet parent aborde les personnes qui pourraient l'aider?*



4 Montrer Penser Sain Essemble C : Image 2

DEMANDEZ

- *Que fait cet parent maintenant? Quelle pourrait être son humeur? Quelles sont les pensées qui ont pu l'aider à se rendre à cet endroit?*

Exemple de reponses:

- "Je vais essayer de parler avec des personnes qui comprennent ma situation".
- "Beaucoup de gens sont dans des situations difficiles - je ne crois pas qu'ils soient en faute. Peut-être qu'ils ne croient pas que je suis fautif".
- "Je pourrais peut-être trouver un ami qui me rappelle mon ami/sœur/etc."



- **DEMANDEZ**

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent de l'image 1?

Encouragez les parents qui parlent. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, parfois un peu, parfois beaucoup. Expliquez que ces pensées peuvent provoquer des humeurs qui nous empêchent de prendre les mesures nécessaires, notamment de prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants du mieux que nous pouvons dans les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons.

Demandez aux parents de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent les encourager à rechercher un soutien social lorsqu'ils en ont besoin.

4.6 Activité: Assister un pair

Temps: 20 minutes

Arrangement: En pairs

1. DITES

Comme nous l'avons entendu au cours de notre discussion, l'une des principales raisons pour lesquelles les gens s'isolent est la crainte de ce que les autres pourraient penser ou dire ou le sentiment que personne ne se soucie ou ne comprend. Parfois, les gens peuvent craindre que les autres répètent ce qui est partagé et l'utilisent contre eux plus tard.

2. DEMANDEZ

Quelles sont les préoccupations que nous pourrions avoir dans cette salle en parlant de nos difficultés avec les gens?

3. DITES

Il est extrêmement important de choisir la bonne personne à qui parler, une personne de confiance qui vous écouterait avec gentillesse et qui s'occuperait de vous et de votre enfant. Il est également extrêmement important d'être cette personne pour les autres si vous le pouvez. Comment voulez-vous être écouté et soutenu, et comment pouvez-vous montrer aux autres qu'il en est de même?

L'empathie est une compétence de soutien essentielle - pour nos enfants, nos amis et nous-mêmes. Qui sait ce que signifie l'empathie? Écrivez le mot "Empathie" sur le flipchart]

Une fois que les parents ont répondu, partagez les réponses suivantes, si nécessaire:

- *L'empathie est la capacité pour une personne de percevoir les émotions, les besoins et les désirs d'une autre personne. C'est la capacité d'une personne à se mettre à la place d'une autre personne et à ressentir ce qu'elle ressent.*
- *En ce qui concerne l'éducation des enfants, l'empathie est la capacité de percevoir les émotions, les besoins et les désirs d'un enfant, et de pouvoir y répondre de manière attentionnée, en gardant le bien-être positif de l'enfant à l'avant-plan.*

Note du facilitateur: Il est important de connaître la différence entre l'empathie et la sympathie. La "sympathie" consiste à voir les sentiments de quelqu'un et à éprouver de la pitié ou de la tristesse pour le malheur d'une autre personne. L'empathie est plus profonde que la sympathie et nous lie davantage à la personne avec laquelle nous partageons parce que nous ressentons avec elle, plutôt que de regarder ce qu'elle ressent de loin. L'empathie, c'est être capable de se mettre à la place d'une autre personne et de ressentir ses sentiments avec elle, puis de l'aider à surmonter ces sentiments. Nous savons tous ce que l'on ressent lorsqu'on est triste quand quelqu'un nous fait du mal. L'empathie consiste à faire savoir à l'autre personne que vous comprenez ses sentiments. Tous les enfants, garçons et filles, de la famille ont besoin que leurs éducateurs fassent preuve d'empathie.

Nous allons essayer une activité. Nous allons avoir de petites discussions en binôme et nous allons nous entraîner à faire preuve d'empathie l'un envers l'autre.

4. Expliquez

- *Tournez-vous vers votre partenaire et discutez avec lui de ce qu'il trouve difficile (notez aux parents que cela peut être un vrai problème ou une préoccupation inventée de toutes pièces s'ils ne se sentent pas encore à l'aise de partager avec leur partenaire).*
- *Pendant que votre partenaire parle, essayez vraiment de comprendre et de ressentir ce qu'il ressent et le type de comportement que ces sentiments pourraient entraîner. Faites preuve d'empathie pour son problème.*
- *Voyez si vous pouvez trouver quelque chose de gentil à dire ou quelque chose qui montre votre soutien à votre partenaire. Cela pourrait lui rappeler qu'il fait de son mieux et qu'à petits pas, il peut surmonter la difficulté. Ou bien rappelez-lui une force qu'il possède - "vous semblez toujours penser à de grandes idées". Je suis sûr que vous en*

trouvez une ici". Ou encore en leur proposant de les aider: "Moi aussi, j'ai du mal avec ça. Peut-être pourrions-nous nous entraider?"

5. *Laissez les parents parler pendant 15 minutes - ou, s'ils s'amusent, annoncez les devoirs à emporter chez eux et encouragez-les à continuer à parler. Rappelez aux parents de faire un test d'humeur "interne" après avoir parlé à leur partenaire.*



4.7 Tâche de maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

1. DITES

- Cette semaine, vous avez deux options pour les devoirs de maison! Vous pouvez choisir d'aller voir un pair du groupe ou vous pouvez choisir une personne de votre page de cercle de soutien.
 - En particulier, si vous pouvez trouver un membre de votre famille ou un ami proche qui pourrait soutenir le type d'apprentissage que nous faisons ici dans le programme, essayez de le contacter chaque semaine et de partager ce que vous avez appris ici. Vous pouvez parler de ce que vous trouvez intéressant et important, des parties sur lesquelles vous avez des questions. Partager vos connaissances et vos informations peut aider votre ami, et cela vous aidera certainement à vous souvenir de nos leçons et à les faire vôtres.
 - Comme toujours, essayez de vous mettre en relation avec les membres de votre cercle de soutien!
2. *Félicitez les parents pour tout le travail qu'ils ont accompli jusqu'à présent. Reconnaissez ce qu'il faut pour venir à chaque séance, prêts à essayer de nouvelles choses et à se soutenir mutuellement avec gentillesse et sensibilité. Si vous vous sentez fier d'eux, faites-leur savoir!*

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

5. Bien-être physique: Sommeil, exercice et routines

Résumé de la session des parents.

Durée: 1 heure 35 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants pourront:

- Établir un lien entre le sommeil, l'exercice et la routine avec les sentiments de bien-être pour eux et leurs enfants
- Effectuer des exercices associés à la relaxation
- Élaborer des plans pour améliorer le sommeil, établir des routines et effectuer des exercices de base

Activité de la Session	Temps
5.1 Accueil et Revue	10 min
5.2 Psychoéducation: Exercice, Sommeil, et Routines	20 min
5.3 Activité: Exercice pour vous	20 min
5.4 Penser Sain: Bien-être Physique	20 min
5.5 Activité: Établir un programme ou une routine	20 min
5.6 Tâche de Maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Document 6 : Exercices
- Document 7 : Établir un programme ou une routine
- Penser Sain : Ensemble D
- Flipchart et marqueurs

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la session
3. Prévoir un espace propice à l'apprentissage et à l'exercice!

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APPERCU DE LA SESSION

Dans cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter illustrent les avantages de l'auto-prise en charge dans trois domaines clés pour améliorer le fonctionnement et le bien-être : le sommeil, l'exercice et les routines. Les personnes en charge d'enfants sont encouragés à examiner leurs propres approches dans ces domaines et à apprendre comment prioriser et améliorer ces activités.

ETAPES à suivre

5.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

- *Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Félicitez-les d'être de retour à la session. Demandez-leur ce qu'ils ont fait pour entrer en contact avec un membre de leur cercle de soutien ou du groupe. Si des personnes ont tendu la main au sein du groupe, demandez ce que cela leur fait d'être contacté et écouté.*

Prenez le temps de vraiment laisser les personnes en charge d'enfants expliquer leurs réactions à cet exercice, ainsi que leurs réflexions sur le soutien social. Vous pouvez utiliser vos compétences en matière d'écoute active, de l'éloge et de mise en relation, de validation et de communication des préoccupations pour créer un lien positif et les aider à se sentir entendus et valorisés.

2. DEMANDEZ

Qui peut se souvenir de ce dont nous avons discuté lors de la dernière session?

Si des parents n'étaient pas présents lors de la dernière session, demandez à un membre du groupe de raconter l'histoire de deux enfants qui escaladent deux montagnes. Aidez-les lorsqu'ils manquent des détails et n'oubliez pas de souligner la bonne nouvelle - il n'est jamais trop tard pour établir un attachement plus solide et devenir une montagne stable!

3. DITES

Lors de la dernière session, nous avons parlé des enfants qui ont besoin d'un attachement solide de leur "montagne stable", de vous. Parce qu'en tant que parents et en tant que personnes, vos sentiments, votre bien-être et votre santé sont extrêmement importants pour les enfants dont vous vous occupez.

C'est pourquoi, avant de nous concentrer sur le développement du cerveau de nos enfants lors de la prochaine session, nous allons à nouveau prendre du temps pour vous - parce que vous comptez.

En tant que groupe, nous avons reconnu et parlé de beaucoup de difficultés auxquelles nous sommes confrontés à la maison et dans les soins que nous apportons à nos enfants dans cet environnement difficile.

Il y a trois conseils essentiels pour vous aider à mettre en œuvre ces bonnes pratiques d'auto-prise en charge et de développement de l'enfant à la maison. Premièrement, le sommeil. Deuxièmement, l'exercice. Et le troisième, pour mettre tout cela en place, est une routine.

5.2 Psychoéducation: Sommeil, Exercice et Routines

Temps: 25 minutes

Arrangement: En plénière

1. Ecrivez sur le paper-board: "Sommeil"

DEMANDEZ

Commençons par le sommeil. Qui sait de combien de temps de sommeil un adulte a besoin par nuit?

Réponse: L'OMS recommande de 7 à 9 heures.

Qui en a plus? Levez la main. Et qui en a moins?

2. DITES

Le sommeil est l'une des choses les plus curatives et les plus réparatrices que notre corps puisse faire. Il nous maintient en bonne santé - nos muscles, nos organes, notre système immunitaire et surtout notre esprit! Le sommeil nous aide même à traiter les souvenirs difficiles et à clarifier nos pensées.

La difficulté est que, pour beaucoup, le sommeil est la première chose affectée par le stress et la tristesse extrêmes - alors qu'en réalité, la bonne quantité de sommeil est la chose dont nous avons le plus besoin pour nous aider à gérer. Au lieu de cela, beaucoup se retrouvent à dormir trop ou trop peu, ce qui peut exacerber les sentiments de stress et d'accablement.

Commentaire sur la quantité de sommeil des participants, par exemple, Je constate que dans ce groupe, beaucoup d'entre nous dorment trop ou trop peu. Notez qu'il est très fréquent que les parents ne dorment pas assez - le besoin de nourrir un nourrisson pendant la nuit signifie un sommeil interrompu.

3. DEMANDEZ:

Comment nous sentons-nous après avoir manqué de sommeil? (si quelqu'un a observé trop de sommeil, vous pouvez lui demander - comment se sent-on quand on est resté longtemps au lit?). Pourquoi ne dormons-nous pas assez? Ou pourquoi dormons-nous trop?

Permettez aux parents de parler de leurs habitudes de sommeil à domicile - pour eux-mêmes ou pour leurs enfants. Reconnaissez que pour les personnes qui s'occupent de nourrissons et de jeunes enfants qui n'ont pas encore commencé à dormir la nuit, il est important d'essayer de se reposer pendant la journée. Les personnes en charge d'enfants doivent être conscientes qu'en dormant moins, elles risquent d'être moins enclines à se souvenir de certaines choses ou à gérer leurs émotions. Ils doivent être gentils avec eux-mêmes, essayer de se reposer quand ils le peuvent, et se rappeler qu'il s'agit d'une phase que les enfants vont dépasser.

4. DITES:

Il existe de nombreuses raisons très compréhensibles pour lesquelles nous ne dormons pas suffisamment. Nous allons passer en revue quelques habitudes de sommeil²⁵ saines pour essayer de nous remettre sur la bonne voie.

²⁵ NIH MedLine Plus 2012

1. Essayez de vous endormir et de vous réveiller à peu près à la même heure chaque jour. C'est également une règle très saine pour vos enfants. De cette façon, votre corps sait à quoi s'attendre et est prêt à dormir le lendemain.
2. Évitez la caféine, l'alcool*, la nicotine avant de vous coucher. Ils augmentent votre rythme cardiaque et vous garderont éveillé plus longtemps.
3. Détendez-vous avant de vous coucher - il s'agit de baisser les lumières et de faire une activité tranquille comme lire, écouter de la musique, faire des exercices de respiration profonde ou des visualisations. Les lumières vives, y compris celles de la télévision ou du téléphone, peuvent faire croire à votre cerveau que c'est le matin et essayer de vous tenir éveillé.
4. Ne stressez pas, détendez-vous. Si vous êtes toujours éveillé après vingt minutes d'allongement dans votre lit, levez-vous et essayez de faire quelque chose de relaxant. S'allonger au lit en pensant ou en s'inquiétant peut rendre encore plus difficile l'endormissement. Vous pouvez utiliser certains de vos "ballons" d'avant - même si c'est juste pour penser à quelque chose qui vous fait sentir en paix ou heureux. Aller dans votre espace sécurisé est également une bonne technique de relaxation.

Suggestion d'adaptation:
 Au cours de la formation des travailleurs sociaux, identifiez d'autres moyens culturellement pertinents pour se détendre avant de se coucher. Adaptez le point 2 aux pratiques locales concernant l'alcool, la caféine ou d'autres stimulants et drogues.

5. DEMANDEZ

Quelqu'un pense-t-il pouvoir essayer certaines de ces techniques ce soir? Qu'est-ce qui pourrait être difficile à leur sujet?

Aidez les parents à résoudre les problèmes du moment et encouragez toute personne qui semble enthousiaste à essayer.

6. Ecrire sur le paper-board: "Exercice"

DITES

Le deuxième conseil est l'exercice - et le meilleur, c'est que non seulement il est bon pour votre humeur et votre santé, mais aussi pour votre sommeil, qui est bon pour votre énergie, créant ainsi un cycle de bien-être durable pour vous.

Pour certains, l'exercice peut être un excellent moyen de se libérer du stress. Pour d'autres, il peut être un moyen important de reprendre contact avec votre propre corps et de sentir votre propre force - ce qui est particulièrement utile si vous vous sentez très fatigué et faible.

L'Organisation mondiale de la santé recommande de faire 30 minutes d'exercice par jour pour augmenter votre rythme cardiaque, ou faire battre votre cœur plus vite. Mais l'autre bonne nouvelle, c'est que beaucoup de nos tâches quotidiennes peuvent faire augmenter notre rythme cardiaque...

7. EXPLIQUEZ

Parlez des types d'activités physiques que les personnes en charge d'enfants pratiquent quotidiennement et faites le lien entre ce travail et l'exercice physique. Il peut s'agir de transporter de l'eau, de travailler dans l'agriculture ou dans un jardin, voire de porter des enfants!

8. DEMANDEZ

Qui balaie dans la pièce? C'est excellent pour vos bras et vos muscles centraux [pointez vers vos muscles centraux] et c'est un excellent exercice après avoir eu un bébé, en particulier si vous resserrer les muscles de votre ventre lorsque vous vous déplacez d'un côté à l'autre.

Suggestion d'adaptation:
Vous pouvez utiliser n'importe quelle activité couramment pratiquée par les parents de votre groupe et réfléchir aux moyens d'expliquer les mouvements de "renforcement du tronc". Ces mouvements sont particulièrement bons après l'accouchement.

Demandez aux parents de resserrer les muscles de leur estomac en les pressant.

Transporter de l'eau, de la nourriture et des enfants permet de développer les muscles, qui à leur tour renforcent nos os en vieillissant. Même, et surtout, la marche est un excellent exercice. Alors si vous le faites déjà, félicitez-vous! Mais demandons-nous si ce genre d'exercice améliore notre humeur?

Pour certains, peut-être! Et c'est très bien. Mais aujourd'hui, nous allons passer en revue quelques exercices qui non seulement aident votre corps, mais qui sont particulièrement bons pour aider votre esprit et votre humeur. Pour certains, l'exercice peut être un excellent moyen de se libérer du stress. Pour d'autres, il peut être un moyen important de reprendre contact avec votre corps en douceur et en toute sécurité et de sentir votre propre force - ce qui est particulièrement utile si vous vous sentez très fatigué, mal ou faible.

9. DITES

Déjà, cela peut sembler être beaucoup de choses supplémentaires à faire ou à se rappeler quand on se sent déjà débordé.

C'est là qu'une routine peut devenir très utile. Les situations de crise peuvent créer de l'imprévisibilité, de l'impermanence et une perte de contrôle. Les enfants (et les adultes!) qui vivent des crises chroniques (à long terme) peuvent se sentir encore plus désordonnés en ne sachant pas comment la journée va se dérouler.

Les routines pour les enfants, et pour vous-même, peuvent accroître le sentiment de sécurité dans les relations et dans le monde qui les entoure. Quelqu'un a-t-il remarqué que nous commençons nos séances de la même manière chaque jour? Cela nous dit, ainsi qu'à nos enfants, à quoi nous attendre - tout le monde peut arriver en se sentant à l'aise et prêt.

Les routines sont également très utiles pour vous aider à faire les choses lorsque vous vous sentez bloqué (montrer le cerveau dans la paume de la main - les doigts vers le haut). Et, en particulier pour les personnes en charge d'enfants, il peut être extrêmement utile de savoir que vous devez passer une autre heure de travail ou d'activité, avant de pouvoir prendre un peu de temps pour vous.



10. DEMANDEZ

Qui a une routine à la maison? À quoi ressemble-t-elle?

Remarque: il s'agit d'informations précieuses de la part de vos personnes en charge d'enfants sur leurs expériences à la maison et sur la manière dont ils peuvent intégrer les activités recommandées dans ce programme dans leur vie quotidienne.

Cela peut également indiquer dans quelle mesure les enfants sont bien pris en charge à la maison, alors écoutez bien.

Si tout le monde ou la plupart d'entre eux ont une routine, orientez la conversation davantage vers la manière dont ils pourraient inclure l'exercice, un meilleur sommeil et la routine des enfants également.

11. DITES

Une routine prévisible et structurée, qui répond à vos besoins en matière de soins personnels et aux besoins de l'enfant, est également très importante pour aider les enfants à savoir à quoi s'attendre sur une base régulière. Cela signifie qu'il faut faire certaines activités dans un certain ordre, et à peu près à la même heure chaque jour.

12. EXPLIQUEZ

Les routines et les rituels - comme lire une histoire avant le coucher - peuvent aider un enfant à se sentir plus proche des autres. Cela les aide également à savoir ce qu'on attend d'eux et quand, afin qu'ils se sentent prêts. Par exemple, en sachant qu'après le repas, ils peuvent s'attendre à un jeu tranquille, suivi d'un bain, puis de vêtements de nuit, d'une histoire et enfin du coucher (veillez à adapter cet exemple à quelque chose de réaliste et de raisonnable dans votre contexte local).

Rappeler que chaque étape aide l'enfant à ralentir son corps pour dormir et à se sentir en sécurité et compétent, en sachant ce qui va suivre.

13. *Faites un rapide bilan d'humeur en expliquant aux parents que vous venez de partager BEAUCOUP d'informations! Expliquez que vous allez maintenant essayer certains de ces exercices pour voir si cela peut améliorer l'humeur.*



5.3 Activité: Exercice

Temps: 20 minutes **Arrangement:** En groupes

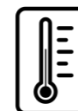
Vous pouvez choisir d'établir une série d'exercices à partager avec vos personnes en charge d'enfants ou de leur enseigner une série d'exercices et les laisser choisir ceux qui leur conviennent le mieux.

1. Distribuez le document X : Exercices de maison

Aidez les parents à faire les exercices lentement, en commençant par la tête et les pieds.

Demandez-leur régulièrement comment ils se sentent, en leur rappelant que le confort de l'exercice est le plus important.

2. *Faites un test d'humeur! Vérifiez s'il y a eu un changement d'humeur ou si elle est restée la même pour les parents.*



5.4 Penser Sain: Sommeil, Exercice et Routines

Temps: 15 minutes **Arrangement:** En groupes



6. DITES

Nous savons que le sommeil, l'exercice et les activités de détente sont de bons moyens de prendre soin de nous-mêmes. Mais même avec cette connaissance, nos pensées et nos sentiments peuvent parfois nous empêcher de prendre des dispositions bien nécessaires.

1. Montrez Penser Sain Ensemble D : Image 1

DEMANDEZ

- *Invitez les personnes qui s'occupent d'enfants à considérer le parent dans l'ensemble A: Image 1. Que fait-elle? À quoi ressemble son humeur? Quelle heure est-il? À quoi pense-t-elle?*

Exemple de reponses:

- "Je suis déjà épuisé, je ne peux pas ajouter plus à ma journée"
- "Je ne suis pas le genre de personne qui peut faire ça. C'est trop dur."
- "Si les gens me voient prendre soin de moi, ils diront que je suis une mauvaise personne"

- *Maintenant, demandez aux parents ce qu'ils font. Les pensées et l'humeur de celui qui s'occupe de l'enfant ont-elles une influence sur la façon dont elle interagit avec ses enfants? Y a-t-il une autre façon de penser qui pourrait améliorer la manière dont cette personne s'occupe de ses enfants?*



2. Montrez Penser Sain Ensemble D: Image 2

DEMANDEZ

- *Que fait cet parent maintenant? Quelle est son humeur? Que font les enfants? Quelles sont les pensées qui ont pu l'aider à se rendre dans cet endroit?*
- "Si je réorganise mon emploi du temps, je peux me réserver un peu de temps chaque jour".
- "Je vais essayer ces activités à la maison. Si je constate une amélioration, je continuerai".
- "Dormir, faire de l'exercice et avoir une routine n'est pas seulement bon pour moi, c'est bon pour mes enfants."

DEMANDEZ

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent dans l'image 1?



Encouragez les parents qui parlent. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, parfois un peu, parfois beaucoup. Expliquez-leur comment ces pensées peuvent provoquer le genre d'humeurs qui peuvent nous empêcher de prendre les mesures nécessaires, notamment de prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants du mieux que nous pouvons dans les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons.

Demandez aux parents de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent améliorer leur humeur et les encourager à essayer de faire de l'exercice, de dormir et de respecter un horaire à la maison.

5.5 Activité: Rédigez votre propre programme

Temps: 20 minutes

Arrangement: En pairs (ou en petit groups de 3)

Distribuez le document 7: Établir un programme ou une routine

Demandez aux personnes en charge d'enfants de discuter de leur emploi du temps ou de vos idées de routine au sein de leur groupe. Aidez-vous mutuellement à trouver un moment où ils pourraient faire un peu d'exercice, de meilleures heures de sommeil ou une routine plus stable le soir. L'animateur doit faire le tour de la pièce en aidant et en donnant des encouragements et des idées.

5.6 Tâche de maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

Encouragez les parents à essayer leurs programmes et leurs routines à la maison! Revenez au groupe prêt à parler de ce qui a fonctionné et de ce qui n'a pas fonctionné. Rappelez-leur de continuer à surveiller leur humeur à la maison, et de noter si l'exercice, le sommeil ou la routine mis en place a un effet sur leur humeur. Félicitez à nouveau les parents pour leur participation à la cinquième session. Rappelez-leur que prendre soin d'eux-mêmes, c'est prendre soin de leur famille. Montrez-leur les soins dont ils doivent faire preuve et faites-leur savoir que vous vous impatientez de les revoir à la prochaine session.

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

6. Développement de la petite enfance: Regarder, toucher, parler

Resumé de la session des parents.

Durée: 1 heure 30 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants:

- Se sont familiarisés avec la façon dont les neurones sont formés dans le cerveau
- Peuvent décrire les communications de signification et de restitution
- Peuvent identifier trois façons de créer des pièces jointes sécurisées
- peuvent regarder, toucher et parler à leurs enfants

Activité de la Session	Temps
6.1 Accueil et Revue	10 min
6.2 Psychoéducation: Développement du cerveau chez l'enfant	25 min
6.3 Activité: Regarder, Toucher, Parler	30 min
6.4 Penser Sain: A propos du développement du cerveau	20 min
6.5 Tâche de maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Document 8 : Développement du cerveau
- Ressource 4 : Neurone
- Ressource 5 : Chemins de village
- Ressource 6 : Livre photos sur l'architecture du cerveau OU lecteur vidéo
- Flipchart et marqueurs
- Des articles de texture différente pour parler de texture
- Couverture/plancher propre pour que les parents et les enfants puissent s'asseoir sur le sol s'ils le souhaitent.

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la session
3. Préparer le flip-book sur l'architecture du cerveau ou le lecteur vidéo
4. Prévoir un espace propice à l'apprentissage et exempt d'interruptions
5. S'asseoir en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APPERCU DE LA SESSION

Dans cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter décrivent la croissance neurologique de base dans la petite enfance et illustrent comment les premières expériences façonnent les bases du développement et de l'apprentissage tout au long de la vie. Les personnes en charge d'enfants apprennent des techniques simples de stimulation psychosociale qui renforcent les liens d'attachement.

ETAPES à suivre

6.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

- *Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Félicitez-les d'être de retour à la session. Demandez-leur ce qu'ils ont fait pour essayer de se concentrer sur l'exercice, le sommeil et la création de routines à la maison.*

Assurez-vous de les apprécier pour tous les efforts qu'ils ont fournis. Pour ceux qui n'ont pas pu participer aux activités, veuillez valider qu'il est difficile d'apporter ce genre de changements, mais qu'ils peuvent vraiment en valoir la peine. Invitez les parents qui éprouvent des difficultés à mettre en œuvre les activités à domicile à vous parler ou à parler à leurs pairs s'ils ont besoin d'aide.

Psychoéducation: Développement du Cerveau chez l'enfant

Temps: 25 minutes

Arrangement: En plénière

1. Distribuez le document 8: Développement du cerveau

2. Demandez

Qui peut décrire ce que font les personnes en charge d'enfants? S'agit-il d'expériences positives ou négatives pour le bébé?

Faites remarquer aux participants à quel point l'enfant et le parent sont proches, la façon dont ils touchent, parlent, regardent et encouragent l'enfant. Reconnaître les réponses des parents et apprécier leurs idées.

3. DITES

L'autre chose incroyable que font ces personnes en charge d'enfants est la construction d'un cerveau de bébé. Chacune de ces activités - et bien d'autres dont nous parlerons - permet de développer un cerveau fort, sain et avancé que l'enfant gardera toute sa vie.

Le cerveau se développe au fil du temps depuis l'utérus jusqu'à - quel âge?

Encouragez toutes les suppositions.

26 ans! Ce n'est que vers 26 ans que notre cerveau est complètement formé. Et quel pourcentage de notre cerveau pensez-vous qu'il soit formé de la naissance à l'âge de 5 ans?

Encouragez toutes les suppositions.

Environ 90 % du cerveau! C'est une période incroyable pour la croissance du cerveau chez les enfants. Et donc, comme les racines assoiffées qui absorbent l'eau pour aider

une plante à pousser, le cerveau de nos enfants cherche désespérément le type de stimulation qui l'aidera à grandir.

C'est là que vous, leur éducateurs, devenez l'enseignant expert. Et la nouvelle étonnante est que vous avez déjà ce qu'il faut pour construire le cerveau de votre enfant.

Indiquez les activités du document 8: Développement du cerveau.

4. DITES

Nous savons qu'un enfant naît avec les éléments de base pour l'apprentissage et la mémoire. Un nouveau-né possède plus de 100 milliards de neurones!

Montrez l'image d'un neurone [Ressource 4] et expliquez que ce sont des connexions dans le cerveau qui symbolisent l'apprentissage. Montrez le cerveau dans la paume de votre main et notez que le tronc cérébral se développe d'abord (in utero), les systèmes limbiques ensuite, et avec le temps, le cortex, et enfin le cortex préfrontal. C'est pourquoi votre enfant d'un an ne peut pas comprendre que toucher le four est dangereux, ou votre enfant de trois ans ne peut pas comprendre qu'il est simplement fatigué et qu'il se sentira mieux après une sieste.



Imaginez un village avec un milliard de petites maisons et aucun sentier pour les relier. Il n'y a pas de relations entre les gens, pas de souvenirs partagés, pas de communauté - c'est comme le nouveau cerveau avant que les synapses, ou voies, ne soient formées.

Montrez maintenant la Ressource 5: Sentiers du village



5. Expliquez

Pour donner un autre exemple de cette leçon, vous pouvez décrire l'histoire suivante ou en inventer une similaire vous-même. Il s'agit d'expliquer qu'à ce stade, les expériences des enfants façonnent le développement de leur cerveau, et cela inclut des connaissances sur ce qu'il faut faire quand on se sent en colère, à quoi ressemble l'amour, ce qu'est la gentillesse, etc.

Maintenant, imaginons que j'aime aller à la maison de (*nom du parent*). Je m'y rends fréquemment et je trouve le chemin le plus rapide. Mes pieds font des traces dans le sol 4, 8, 10, 20 fois par jour! Tout comme les sentiers entre les maisons - ceux qui sont utilisés le plus souvent deviennent les plus profonds et les plus solides.

Maintenant, imaginons que je sois en colère et que (*le parent*) ait un comportement agressif - je suis "en colère" et (*le parent*) me "frappe". À mesure que mon cerveau se développe et que mes neurones se connectent, plus je me sens en colère ou plus je vois les autres être en colère, et plus je frappe ou suis frappé, plus cette réaction devient rapide et forte.

Mais si je suis "en colère" et qu'au lieu de cela je marche toujours vers la maison de mon ami "respiration profonde" (pointez vers un autre participant) et la maison de mon autre ami "langue" (pointez vers un autre) - j'approfondirai et renforcerai ces voies et en vieillissant, mes sentiments de colère seront plus rapidement suivis d'une respiration apaisante et de mots réfléchis pour aider ma situation. Le chemin qui mène de la "folie" à la "réaction agressive" sera à nouveau envahi par les mauvaises herbes, et il est peu probable que quelqu'un l'utilise.

6. Expliquez

Les expériences que vous offrez à vos enfants au début de leur vie comptent. Posez des questions et assurez-vous de la compréhension du groupe.

7. DEMANDEZ

J'ai une question. Ce processus est-il le même pour le cerveau des filles et celui des garçons? Qu'en est-il des enfants riches et des enfants pauvres? Et qu'en est-il des enfants malades et des enfants en bonne santé?

Le cerveau de TOUS les enfants a la même capacité naturelle d'apprentissage, selon la façon dont leur développement est encouragé par les personnes qui s'occupent d'eux et par les communautés.

8. *Passez la vidéo sur l'architecture du cerveau ou utilisez l'aide visuelle Ressource 6: Architecture du cerveau si vous n'avez pas de lecteur vidéo.*

9. DITES

Nous allons parler de quelques moyens de soutenir et d'encourager le développement du cerveau chez nos jeunes enfants, garçons et filles!

- C'est incroyablement important pour tous les enfants, mais surtout pour les enfants qui ont souffert de malnutrition.
- Le processus de développement extrêmement rapide du cerveau se produit naturellement pour la plupart des enfants. Mais comme ce développement est si complexe, il exige beaucoup d'énergie de la part du jeune enfant - c'est aussi la raison pour laquelle il a besoin de tant de sommeil - mais il nécessite également une alimentation riche en nutriments.
- Lorsqu'un enfant ne reçoit pas suffisamment de nutriments dans son alimentation, cela peut ralentir ces processus de développement cérébral. Mais il y a une bonne nouvelle: le cerveau des jeunes enfants grandit si vite qu'une fois que la nutrition est rétablie, ils sont prêts à apprendre!
- Cependant, de nombreuses recherches montrent que lorsque les éducateurs stimulent l'esprit et le corps de leurs enfants, comme dans les images que nous avons vues, le développement du cerveau reprend, et rattrape son retard, et il n'y a pas de différence entre un enfant qui a souffert de malnutrition aiguë sévère ou modérée et un autre qui n'a.²⁶

Assurez-vous que le parent comprenne bien ce point critique en lui demandant: "Qui peut me dire ce que cela signifie?"

10. *L'attention directe du parent sur le document 8: Le développement du cerveau à nouveau. Demandez-leur d'examiner la communication de l'enfant - qu'est-ce que l'enfant exprime dans chaque image? Et comment réagit la personne qui s'occupe de l'enfant?*

DITES

- Vous souvenez-vous d'avoir parlé de la façon dont les neurones se connectent lors de la dernière session? Les nourrissons et les jeunes enfants communiquent avec les parents à l'aide de sons, de gestes et d'expressions faciales.
- Le "Servir et retourner" est un processus de va-et-vient entre les bébés et les parents qui construit le cerveau en croissance.

²⁶ S.M Grantham-McGregor, C.A Powell, S.P Walker, J.H Himes, (1991) Nutritional supplementation, psychosocial stimulation, and mental development of stunted children: the Jamaican Study. Abessa, TG; Worku, BN; Wondafrash, M; Girma, T; Vly. J; Lemmens, J; Bruckers, L; Kolsteren, P; Granitzer, M. (2019) Effect of play-based family-centered psychomotor/psychosocial stimulation on the development of severely acutely malnourished children under six in a low-income setting: a randomized controlled trial.

- Le bébé ou l'enfant "sert" un message, une expression de besoin ou une communication. Le parent "renvoie" ce message, faisant savoir à l'enfant qu'il a été reconnu et compris.
- C'est le processus fondamental par lequel des liens sécurisés se forment et un jeune cerveau établit ses bases.

6.2 Activité: Regarder, Toucher, Parler

Temps: 30 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. Expliquez

Au cours des trois prochaines sessions, nous allons parler des meilleurs moyens de promouvoir des attachements solides à travers le concept de servir et rendre. Aujourd'hui, nous allons travailler avec des moyens simples que vous pouvez appliquer le "servir et rendre" avec votre enfant:

- *Regard - contact visuel et conscience ;*
- *le toucher - contacts réconfortants et apaisants ; et*
- *Parler - les petits cerveaux aiment vous écouter et vous voir réagir à leurs efforts de communication.*

Nous allons prendre une dizaine de minutes pour parler de ces compétences et les mettre en pratique avec nos enfants.

2. DITES

- Regarder, toucher, parler, renforce les voies tout autour du cerveau, mais particulièrement dans le cortex supérieur (*l'animateur montre le cerveau dans la paume de la main.*) Plus on regarde, touche et parle dans la journée d'un enfant, plus son cerveau se renforce. 
- Le contact visuel avec les enfants est très important. Et, voici un fait amusant qui le prouve! Devinez à quelle distance un nouveau-né peut voir clairement? 20-25cm! Quelle est la particularité de cette figure? C'est la distance moyenne entre le sein d'une femme et son œil! (L'animateur simule un bébé qu'il tient dans ses bras pour l'allaiter et regarde son bébé imaginaire en montrant que la distance entre l'œil du bébé et celui de la mère est d'environ 20 cm). Les bébés arrivent déjà conçus pour se connecter et apprendre à travers les yeux de leurs éducateurs!
- Les machines qui surveillent l'activité du cerveau ont constaté que lorsqu'un enfant et un parent se regardent et reflètent leurs expressions, leurs ondes cérébrales - l'activité du cerveau - se synchronisent. Le fait de regarder votre bébé et de répondre ou d'encourager ses expressions favorisera les connexions neurales dans les lobes frontaux.
- C'est un très bon exercice pour un cerveau en croissance - mais c'est pourquoi, les bébés ou les enfants malades détourneront le regard lorsqu'ils seront fatigués. Si votre bébé détourne la tête et interrompt le contact visuel, il demande un peu de repos.
- Pratique du regard: demandez aux parents d'établir un contact visuel avec leur enfant et de voir s'ils peuvent refléter ou encourager des expressions de visages avec leur enfant - un visage heureux, un visage surpris, un bâillement, une langue sortie. Si votre bébé vous fait un visage, rendez-le-lui. Si vous avez un enfant plus âgé, demandez-lui de faire le

même visage en retour - puis demandez-lui de faire un visage que vous lui rendrez. Pour les enfants qui parlent, vous pouvez leur demander de deviner le visage que vous faites (heureux, triste, surpris), puis leur demander d'en faire un pour que vous le deviniez.

- *Donnez au groupe 3 à 5 minutes pour "regarder". Faites le tour et indiquez les enfants qui répondent. Si un enfant ne réagit pas à l'activité, vous pouvez guider le parent (est-il trop proche, trop rapide, trop loin?). Si l'enfant ne réagit pas parce qu'il est fatigué (il détourne la tête, cambre le dos, pleure ou s'agite), encouragez le parent à se rendre compte que l'enfant est fatigué ou déjà trop stimulé (rappelez-vous que c'est une salle très fréquentée et bruyante pour un bébé!). Félicitez le parent d'avoir reconnu ce fait et félicitez-la de rendre avec sensibilité le service à son bébé. **RAPPELEZ-VOUS - cette réponse sensible est plus importante que l'activité!***

3. DITES

- Parlons maintenant! Demandez aux parents: Qui aime parler? Pour ceux qui le font, celle-ci est facile et amusante. Pour ceux qui n'aiment pas beaucoup parler, vous devrez peut-être vous efforcer de prendre cette nouvelle habitude.
- Le développement du langage constitue une partie importante du cerveau, c'est pourquoi les bébés sont programmés pour AIMER vous écouter parler et chanter! Ils aiment particulièrement quand vous leur montrez que vous écoutez aussi leurs bruits.
- Saviez-vous que plus un bébé entend de mots, plus son langage s'enrichit et plus il commence à comprendre le monde qui l'entoure? Le chant est particulièrement efficace.
- **Demandez:** est-ce que quelqu'un aime chanter pour son enfant? Que se passe-t-il lorsque vous le faites? La dernière session, nous avons parlé des routines nocturnes - une chanson avant le coucher peut aider à installer un enfant prêt à dormir. Est-ce que quelqu'un le fait déjà?
- Pratiquez le Parler: Expliquez que vous pouvez jouer à ce jeu à tout moment! Trouvez différents objets de différentes textures. Placez les objets devant l'enfant et encouragez-le à toucher ces objets. Au fur et à mesure qu'il touche chacun d'eux, expliquez-lui quels sont les objets et leur texture. Par exemple, vous pouvez dire "C'est ma robe ; elle est douce, c'est une pierre ; elle est dure et froide, c'est une éponge ; elle est douce et humide".
- Demandez aux parents de jouer à ce jeu en utilisant des objets qu'ils peuvent trouver dans la pièce et certains que vous avez apportés avec vous.

Conseil: tout au long de ces activités, tenez compte des objectifs de l'outil PICCOLO et encouragez les parents à s'engager dans les interactions qui y sont identifiées. Les quatre domaines sont les suivants:

- Affection
- Réactivité
- Encouragement
- Enseignement

Ainsi, personnes en charge d'enfants seront mieux préparés à leur observation finale lors des sessions 11 ou 12.

4. DITES

Ensuite, nous allons parler du toucher. Le toucher est très stimulant pour le cerveau et très apaisant pour le corps. Un toucher doux peut réduire les pleurs et améliorer le sommeil. Mais la sensibilité d'un enfant au toucher est très variable - trouvez le type de toucher que vous et votre bébé appréciez le plus.

Vous aimerez peut-être vous balancer, vous bercer, ou caresser, tapoter, chatouiller, frotter. Mais vos contacts doivent toujours être sûrs et bienvenus. Si vous vous sentez frustrée ou en colère, prenez un peu de temps avant de toucher votre bébé. Vous risquez d'être trop brutal et de le blesser accidentellement.

Il est particulièrement important de ne jamais, au grand jamais, secouer ou frapper un bébé. Vous pouvez déposer le bébé dans un endroit sûr et vous rendre dans une autre partie de la pièce jusqu'à ce que votre "Guide Sagesse" reprenne le contrôle. Puis, lorsque vous vous sentez moins en colère ou moins émotif, aidez le bébé.



Demandez s'il y'a des questions et assurez-vous de la compréhension.

Activité de contact: "Je t'aime" Trouvez un degré de toucher auquel votre enfant réagit aussi positivement. Essayez de le chatouiller doucement. Essayez de le presser doucement, comme un petit massage. Essayez de lui souffler dessus. Essayez de brosser votre enfant avec vos cils (baiser papillon), essayez de lui frotter le nez et de lui sourire. Si vous trouvez un toucher qui semble plaire à votre enfant, touchez sa tête, ses oreilles, ses mains, son ventre... en le touchant, dites "J'aime ta tête, j'aime tes oreilles, j'aime tes mains, etc... J'aime quand tu ris, tes pleurs ne me derange pas, j'apprécie tes pensées, j'aime quand tu essaie", j'aime ton apparence extérieure (passe doucement tes mains sur sa tête jusqu'aux pieds)". Faites en sorte que votre voix soit aussi douce que possible et utilisez beaucoup de contact visuel pour montrer votre attention.²⁷

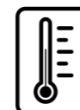
Conseil: essayez de rendre la salle calme et silencieuse afin que les parents et les jeunes bébés puissent eux aussi profiter de cette activité. Si la pièce est trop bruyante et trop fréquentée, les bébés risquent de ne pas pouvoir se concentrer.

Les parents absorberont votre humeur dans cette activité - si vous trouvez de la magie ou de l'émerveillement dans ces premiers contacts, il est probable qu'ils en trouveront aussi. Profitez ouvertement de cette activité!

Tout au long de ces activités, notez et signalez aux parents la façon dont ceux-ci réagissent à l'activité. Ces expériences de simple tentative d'engagement doivent être positives et enthousiastes.

Félicitez et encouragez les efforts du parent et de l'enfant. Complimentez également le lien qu'ils établissent: "Elle a vraiment retenu votre regard. Elle sait que vous êtes sa personne spéciale". "Regardez la façon dont il vous regarde! Il vous trouve merveilleuse, n'est-ce pas?"

5. *Faites un rapide bilan d'humeur après une séance axée sur le lien entre l'enfant et le parent. Si l'humeur est plus élevée que d'habitude, rappelez aux personnes en charge d'enfants que ce genre de moments avec les enfants libèrent une série d'hormones chez le parent et chez l'enfant qui nous font nous sentir bien et nous aident à grandir.*



²⁷ Vroom

6.3 Penser Sain: A propos du développement du cerveau

Temps: 30 minutes **Arrangement:** Tout le groupe



1. Montrez Penser Sain Ensemble E: Image 1

2. DEMANDEZ

Invitez les parents à considérer la personne qui s'occupe de l'enfant dans l'ensemble E: Image 1.

- *Que se passe-t-il dans cette image? Que se passe-t-il entre notre parent et son enfant? Quel genre de pensées peuvent lui traverser l'esprit?*

Exemple de reponses:

- "Je n'ai pas le temps de m'occuper de mon enfant."
- "Plus d'attention ne fera que gâter cet enfant!"
- "Cet enfant est trop jeune/trop malade pour avoir des sentiments pour moi ou pour interagir avec moi."
- "Cet enfant ne réagit pas comme les autres enfants. Il ne comprend pas."



- *Maintenant, demandez aux parents ce que l'enfant fait. Les pensées et l'humeur du parent ont-elles une influence sur la façon dont elle interagit - ou non - avec son enfant? Y a-t-il une autre façon de penser qui pourrait améliorer la façon dont cet parent s'occupe de son bébé?*

3. Montrez Penser Sain Ensemble E: Image 2

Que fait cet parent maintenant? Quelle est son humeur? Comment est l'humeur du bébé? Quel genre de pensées ont pu l'aider à arriver ici?

Exemple de reponses:

- "Je peux prêter attention à mon enfant en lui parlant pendant que je fais mon travail"
- "Même si mon enfant est jeune/a été malade, son cerveau cherche à ce que je me connecte avec lui à sa manière."
- "Mon enfant y arrivera à son propre rythme. Je peux les aider en les regardant, en les touchant, en leur parlant et en jouant."



4. DEMANDEZ

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent dans l'image 1?

Encouragez les parents qui parlent. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, parfois un peu, parfois beaucoup. Expliquez-leur comment ces pensées peuvent provoquer le genre d'humeurs qui peuvent nous empêcher de prendre les mesures nécessaires, notamment de prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants du mieux que nous pouvons dans les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons.

Demandez aux parents de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent améliorer leur humeur et modifier leurs actions à la maison.

6.4 Tâche de maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

Passez 15 à 30 minutes par jour (non consécutives, c'est encore mieux - 10 minutes par-ci, 5 minutes par-là...) avec votre enfant à regarder, toucher, parler. Indiquez au groupe les activités que vous avez pu apprécier et celles qui, selon vous, sont les plus adaptées au style de votre enfant.

N'oubliez pas de continuer à essayer des pensées saines à la maison - cela vous donnera plus d'énergie pour établir ces connexions sécurisées.

Rappelez aux parents que ce sont les comportements observés dans leurs observations d'interaction - nous nous concentrons sur eux car il est prouvé qu'ils stimulent le développement des enfants. Encouragez-les donc à s'entraîner à la maison et à se préparer à leur observation à la fin du programme.

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

7. Développement de la petite enfance: Adversité et empathie

Résumé de la session des parents

Durée: 1 hour 30 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants seront en mesure de:

- Citez les effets néfastes de la maltraitance et de la négligence
- Reconnaître la valeur de la conscience de soi
- Reconnaître les signaux de leur enfant et y répondre avec sensibilité
- Contextualiser les soins réactifs dans leur propre culture

Activité de Session	Temps
7.1 Accueil et revue	10 min
7.2 Psychoéducation: Développement du Cerveau	20 min
7.3 Activité: Zoom 'Erk!	5 min
7.4 Psychoéducation: Empathie	15 min
7.5 Jeu de Role: Remarquer, Nommer, Valider, Repondre	15 min
7.6 Discussion: Des soins adaptés au contexte	20 mins
7.7 Tâche de maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Ressource 7 : Deux cerveaux
- Ressource 8 : Deux neurones
- Marionnette/poupée
- Flipchart et marqueurs

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la session
3. Prévoyez un espace propice à l'apprentissage et exempt d'interruptions.
4. S'asseoir en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APPERCU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter informent les personnes en charge d'enfants sur les effets néfastes de la négligence et des abus sur le cerveau en croissance et fournissent des stratégies sur la manière de réagir avec sensibilité et empathie. Des distinctions importantes sont faites entre la réponse au besoin et au désir et personnes en charge d'enfants sont encouragés à pratiquer des réponses empathiques. Les personnes en charge d'enfants discutent des conceptions culturelles de la prise en charge empathiques et réactives.

ETAPES à suivre

7.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

- *Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Bienvenue à tous et félicitations pour votre participation à une autre session! Lors de la dernière session, nous avons appris comment le cerveau construit des voies neuronales par le biais de soins aimables et réactifs qui deviennent alors la base d'un développement sain. Votre mission à domicile était de pratiquer certains de ces "constructeurs de cerveau" avec vos enfants.*

Assurez-vous d'apprécier tous les efforts déployés. Pour ceux qui n'ont pas pu ou n'ont pas tenté les activités, veuillez valider qu'il est difficile d'apporter ce genre de changements et demander s'ils veulent bien partager avec le groupe les raisons de cette difficulté. Cela peut être difficile pour les parents, mais ils peuvent se sentir plus à l'aise de partager avec le groupe et de demander le soutien de leurs pairs à ce stade. Si tel est le cas, veillez à ce que les réponses soient aimables, sans jugement et encourageantes.

7.2 Psychoéducation: Développement du cerveau et Adversité

Temps: 20 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES

Maintenant que nous connaissons certaines des choses qui peuvent favoriser des liens solides et des bases cérébrales saines, nous allons parler aujourd'hui de certaines des choses qui peuvent endommager les réseaux neuronaux solides et rendre plus difficile pour les enfants de développer en toute sécurité leurs "Guides de Sagesse" [montrer le cerveau dans la paume de la main] et de réaliser réellement les espoirs que nous leur avons donnés lors de la première session. Nous allons ensuite parler de la façon de faire preuve d'empathie envers nos enfants, pour nous assurer que nous reconnaissons et répondons à leurs besoins de s'attacher en toute sécurité.

Lors de la deuxième session, nous avons parlé du stress et de la façon dont une certaine dose de stress peut être utile. Pour les enfants, il en va de même.

2. DEMANDEZ:

Quelles sont les expériences mineures et stressantes auxquelles tous les enfants sont confrontés?

Exemples de réponses: Recevoir une injection, attendre un court moment d'attention, entendre un bruit fort et surprenant.

3. DITES

Il s'agit de facteurs de stress tolérables qui activent momentanément les réponses au stress dans le cerveau et le corps de l'enfant. Cependant, lorsqu'un parent connu et digne de confiance les apaise ou les calme, le niveau de stress diminue et le cerveau retrouve son état normal d'apprentissage détendu. Le stress toxique, cependant, est une accumulation

d'expériences stressantes. Le stress toxique est causé par des abus répétés, la négligence et/ou l'exposition à la violence et il entrave le développement du cerveau.

4. DEMANDEZ: *Qu'est-ce que l'abus? [Écouter activement les réponses des parents et les remercier d'avoir partagé. Ils peuvent décrire les comportements blessants qu'ils ont subis].*

- L'abus est un traitement cruel et violent. L'abus peut être physique - dirigée vers le corps comme les coups, les coups, les gifles. Elle peut aussi être émotionnelle, c'est-à-dire dirigée contre les sentiments ou l'estime de soi d'une personne ou d'un enfant. Il peut s'agir de crier, d'insulter, d'humilier, d'effrayer les enfants.

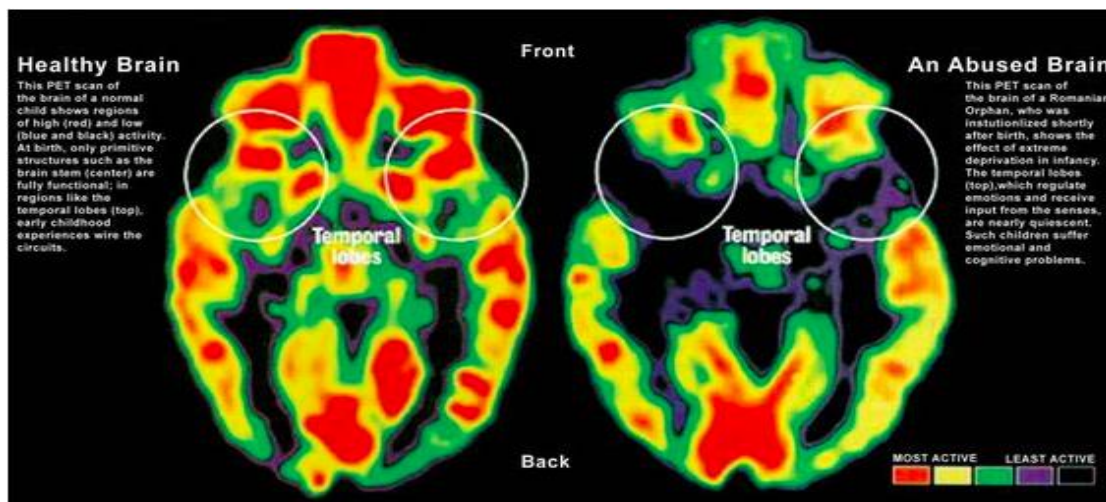
DEMANDEZ: Et qu'en est-il de la négligence? Qu'est-ce que négliger un enfant signifie?

- Il y a négligence lorsque les besoins d'un enfant ne sont pas satisfaits par les personnes qui s'occupent de lui autour de lui. Ces besoins, comme nous le savons, comprennent la nutrition, l'hygiène, la santé, mais - certaines études ont montré que c'est le lien émotionnel et la stimulation psychosociale - le service et le retour d'une réponse sensible - qui est tout aussi important, sinon plus.

5. DITES

Les effets de ce type de stress modifient la façon dont les jeunes cerveaux se développent. Les enfants exposés à la maltraitance et à la négligence auront un cerveau physiquement différent de celui des enfants élevés dans un environnement stimulant.

6. Montrez la Ressource 7: Deux scans du cerveau (négligence)



DITES

Ces photos de cerveaux ont été prises à l'aide de scanners qui produisent des images détaillées grâce aux champs magnétiques et aux ondes radio. Les zones rouges, jaunes et vertes sont les plus actives. Les zones en violet sont peu actives et les espaces noirs sont les moins actifs.

DEMANDEZ

Que remarquez-vous sur ces images? Quelles sont les différences?

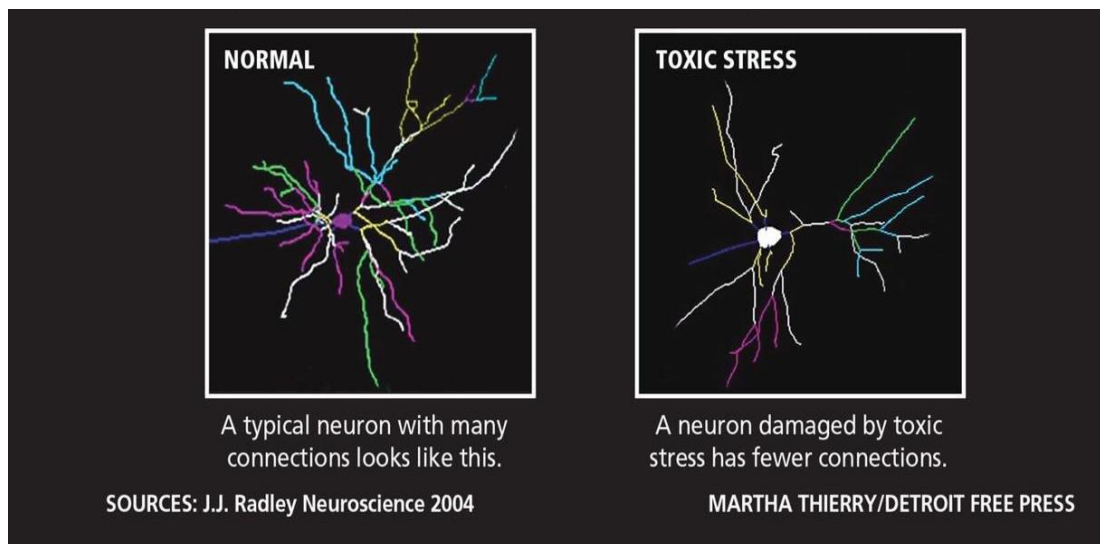
Attirez l'attention des participants sur les cercles - les structures requises pour construire le "Guide de Sagesse" sont absentes. Demandez aux participants de noter le degré de développement des zones dorsales - les zones qui sont responsables des réactions au stress.

7. Ceci est une information importante, veuillez lire ce paragraphe directement afin de ne pas donner de fausses alertes ou d'exacerber les sentiments de culpabilité.

LISEZ:

"Ces deux images ont été prises de deux enfants, dont l'un avait été élevé dans un orphelinat où il y avait une infirmière pour 20 bébés. Bien que les enfants aient été propres et nourris régulièrement, ils n'ont pu former aucune sorte d'attachement car ils n'ont pas été regardés, parlés ou touchés par un parent qui leur était familier. Cela s'est produit dans une situation très extrême et terrible et ce n'est heureusement pas l'expérience de la plupart des enfants dans un foyer où les parents et les frères et sœurs sont à leur disposition. Cependant, elle montre ce qui arrive au cerveau d'un enfant lorsque nous ne regardons pas, ne touchons pas ou ne parlons pas. C'est l'effet d'une extrême négligence."

8. Afficher la ressource 8: Neurone normal contre Neurone exposé au stress toxique. Expliquez. Ces images sont des celles de neurones chez deux enfants différents. L'un de ces enfants a subi des niveaux de stress toxiques en raison d'abus, et l'autre n'a pas.



DEMANDEZ: Qui peut décrire ce qu'il voit ici?

Réponse: le neurone exposé au stress toxique est endommagé, les voies ne sont pas bien connectées. Cet enfant peut avoir des difficultés à se concentrer ou à utiliser le langage lorsqu'il est débordé. Le neurone qui s'est développé sans stress toxique dispose de multiples voies. Comme les enfants qui gravissent la montagne, ces enfants atteindront le sommet équipés de manière inégale.

9. DEMNANDEZ

Comment nous sentons-nous après avoir vu ces images?

Vérifiez auprès de vos personnes en charge d'enfants ici - vous pouvez faire un test d'humeur s'il n'y a pas beaucoup de volontaires pour répondre. Il est important de noter que le fait de voir certaines de ces images peut entraîner un sentiment de culpabilité ou une perte d'espoir quant à l'avenir de l'enfant. Si les participants ressentent cela, encouragez-les à en parler afin que vous puissiez répondre à leurs préoccupations et leur inspirer de l'espoir. Rappelez-leur qu'en raison de la vitesse à laquelle le cerveau des enfants se développe à ce stade, il est TOUJOURS temps de créer un attachement solide. Il n'est JAMAIS trop tard pour être un leader avisé.



10. DITES

Vous vous souvenez de la dernière session où nous avons parlé de la vitesse à laquelle le cerveau d'un enfant se développe de la naissance à trois ans? Et même de trois à six ans, il existe des possibilités de croissance incroyables. En fait, qui se souvient de l'âge que nous avons lorsque notre cerveau cesse de croître?

J'apprécie toutes les réponses - la bonne réponse est 26 ans.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est toujours temps de créer une pièce jointe sécurisée. Il est toujours temps d'être plus grand, plus fort, plus sage et plus gentil avec les enfants qui nous sont confiés. Leur cerveau va commencer à réagir immédiatement, et nous pouvons profiter de cette période de croissance et d'opportunité.

7.3 Activité: Zoom 'Erk!

Durée: 5 minutes

Arrangement: en plénière

1. *Activité rapide : Zoom - Erk ! Les participants envoient un "zoom" au groupe. Un participant peut empêcher le "zoom" de venir vers lui en levant les mains et en disant "Erk ! À ce stade, le "zoom" repart dans l'autre sens. Les participants doivent regarder la personne vers laquelle ils zooment, pour voir s'ils sont prêts à recevoir le "zoom" ou non. Les enfants plus âgés peuvent participer, les bébés peuvent être gentiment encouragés à regarder le "zoom". L'animateur doit aider les parents à reconnaître si leur enfant s'amuse ou non. Si ce n'est pas le cas, l'animateur doit prendre exemple sur lui et trouver un moyen acceptable de participer ou de réconforter l'enfant.*

2. DITES

Le jeu que nous venons de jouer nous a permis de nous exercer sur certaines compétences importantes dont nous allons parler aujourd'hui, qui nous aideront à nouer des liens solides et à éviter le stress toxique et la négligence de nos enfants. Nous allons parler d'empathie. Vous vous souvenez que nous avons défini l'empathie lors de la session 4? Quelqu'un peut-il nous rappeler ce que cela signifie?

Rappelez aux parents la définition : L'empathie est la capacité de se mettre à la place d'une autre personne et de ressentir ses sentiments avec elle, puis de l'aider à les surmonter.

Les enfants ont besoin de nous pour les aider à comprendre ce qui se passe autour d'eux et à l'intérieur d'eux-même. Ce qui signifie qu'ils ont besoin de nous pour voir et comprendre ce qu'ils vivent.

Lorsque nous pouvons leur expliquer ces sentiments, ils commencent à prendre conscience d'eux-mêmes. Le fait de remarquer et de nommer les sentiments est particulièrement réconfortant pour les enfants qui vivent des circonstances difficiles ou qui ont vécu des expériences traumatisantes.

3. DEMANDEZ

Avez-vous réalisé que nous avons pratiqué cela nous-mêmes? Comment avons-nous remarqué nos propres humeurs? *[Réponse: Tableau des humeurs, réfléchir à la question de savoir si nous travaillons avec notre "Guide de Sagesse" ou si nous nous engageons dans nos réactions émotionnelles/peur (cerveau dans la paume de main), et parler des humeurs dans le groupe]* Est-ce que le fait de remarquer votre humeur vous aide? Pourquoi le faisons-nous?

4. Expliquez

Idéalement, nous remarquons nos humeurs pour savoir comment réagir dans une certaine situation. Nous pourrions penser: "Je me suis sentie très déprimée aujourd'hui. Je vais essayer de faire quelque chose que j'aime plus tard pour trouver un équilibre". Ou encore: "Après avoir parlé avec mon ami, je remarque que mon humeur est plutôt bonne! Je vais peut-être voir si je peux lui parler davantage pendant la semaine". Ou encore, et c'est très important, "j'ai l'impression d'avoir "Perdu le Contrôle" et que mon Guide de Sagesse n'a pas le contrôle. Je vais prendre quelques respirations et aider mon enfant dans une minute".

5. DITES

Lorsque nous savons ce que nous ressentons, nous savons souvent ce qu'il faut faire. C'est ainsi que nous enseignons à nos enfants.

7.4 Psychoéducation: Empathie

Temps: 5 minutes

Arrangement: en plénière

Écrivez le mot EMPATHIE sur le flipchart afin que les parents puissent voir le mot.

DEMANDEZ > Quel est le sens de ce mot?

Les réponses doivent inclure des éléments, si non, assurez-vous de les ajouter:

- *L'empathie est la capacité d'une personne à comprendre les émotions, les besoins et les désirs d'une autre personne.*
- *C'est la capacité d'une personne à se mettre à la place d'une autre personne et à ressentir ce que cela représente.*
- *En ce qui concerne la prise en charge de l'enfant, l'empathie est la capacité à percevoir les émotions, les besoins et les désirs d'un enfant. C'est la capacité à répondre à un enfant*

de manière attentionnée et bienveillante, en gardant le bien-être positif de l'enfant au premier plan.

- *Les garçons comme les filles ont besoin que les personnes qui s'occupent d'eux fassent preuve d'empathie.*
- *Lorsque nous répondons avec empathie aux nourrissons et aux enfants, nous leur disons qu'ils sont importants.*

1. DITES

Commençons par parler des sentiments que nos enfants éprouvent.

DEMANDEZ: Qui peut m'en nommer ?

Écrivez ou, si les membres du groupe ne savent pas lire, faites de votre mieux pour dessiner.

Voici quelques exemples:

- | | | |
|-------------------|--------------|----------------|
| - Heureux | - Fatigué | - Excité |
| - Curieux | - Triste | - Fou |
| - Affamé | - Aventureux | - Concentré |
| - Calme | - affectueux | - provocant |
| - Effrayé/nerveux | - Timide | - Blessé/peiné |

DITES: Les très jeunes enfants ne sont peut-être capables d'exprimer qu'une partie de ces émotions, mais cela ne veut pas dire que le reste ne se développe pas très vite !

2. DEMANDEZ: Quelqu'un peut-il me dire comment il sait que son enfant ressent l'une de ces émotions ?

L'animateur choisit un parent et lui demande "Nom, comment sais-tu que l'enfant Nom* se sent concentré" et "Nom 2*, comment sais-tu que l'enfant Nom 2* se sent heureux? Demandez à un certain nombre de personnes en charge d'enfants quels sont les différents sentiments de leurs enfants et comment ils le savent.*

5. DITES: Ces indices que nos enfants nous donnent sont appelés "signaux". Grâce à leurs signaux, nous comprenons leurs sentiments et savons ce dont ils ont besoin. Par exemple, lorsqu'un enfant vous montre qu'il est fatigué, que savons-nous faire?

Exemples de réponses: les aider à se reposer, les mettre au lit, leur donner une activité tranquille...

DEMANDEZ: Quand nous montrent-ils qu'ils ont besoin de confort?

On peut les mettre sur nos genoux, les câliner, les caresser.

3. DITES:

Nous allons faire un jeu de rôle avec certaines des émotions les plus négatives ou les plus difficiles que votre enfant peut avoir. Vous me verrez remarquer le comportement, nommer le sentiment, valider le sentiment, puis y répondre. Je vais d'abord y aller, puis je demanderai à des volontaires de m'aider.

Si votre enfant est extrêmement irritable, triste ou traverse une période difficile, c'est une façon utile de vous engager. Avant de le faire, vous allez vous assurer [(l'animateur tient le cerveau dans la paume de sa main) que votre "Guide de Sagesse", votre



cortex, est engagé (amenez les doigts sur le pouce)], que vous ne venez pas d'un lieu de stress ou de bouleversement. Lorsque les enfants sont en détresse, ils ont particulièrement besoin de leur montagne stable. Ils ont besoin de quelqu'un pour les aider à donner un sens à leurs sentiments.

Rappelez aux parents de prendre une respiration, de se rendre dans un endroit sûr ou d'engager certains de leurs "ballons" de la session 3.

7.5 Jeu de rôle - Remarquer, Nommer, Valider, Répondre

Temps: 20 minutes

Arrangement: en plénière

1. *L'animateur commence à faire le ménage et la cuisine. Prétend que la poupée/marionnette commence à pleurer de l'autre pièce.*

- "Oh mon Dieu, je t'entends pleurer !" [**DITES** aux parents: Je dis à l'enfant que j'ai remarqué son comportement - cela lui fera savoir qu'elle a mon attention. Mais je ne peux pas venir maintenant, alors je vais lui dire ça].
- "Je vais me laver les mains et je vais venir voir si je peux t'aider." L'animateur mime la fin de la tâche et le lavage des mains, voit l'enfant.
- "Oh, chéri. Le soleil a traversé la fenêtre, et tu as eu chaud en restant allongé! [**DITES**: Je nomme le sentiment]. Tu as ta veste et tes chaussettes, pas étonnant que tu te sentes mal à l'aise." [**DITES**: Je valide le sentiment]

- "Je vais enlever ta veste et tes chaussettes et t'aider à te sentir plus à l'aise." [**DITES**: Et maintenant, je réponds au besoin]

L'animateur fait semblant d'enlever quelques vêtements, puis cajole la poupée de près, en la balançant et en la tapotant doucement en faisant des bruits apaisants. Au bout d'un moment, elle dit à la poupée :

- "Ah, tu te sens mieux maintenant, n'est-ce pas? Tu regardes dans la salle. [**DEMANDEZ** aux parents: est-ce que c'était Remarquer, Nommer, Valider ou Répondre? Réponse : Remarquer]
- "Que pouvez-vous voir? Ah, tu regardes la cuisine / ce que je faisais!" [**DEMANDEZ**: Et ça? Réponse: Nommer]
- "C'est intéressant de me regarder cuisiner/nettoyer, n'est-ce pas? [**DEMANDEZ** : Et ça? Réponse : Validation]
- "Pourquoi ne te mettrais-je pas ici pour que tu puisses me voir, et que nous puissions nous parler! [**DEMANDEZ** : Et ça? Réponse : Répondre]"

DEMANDEZ : Quelqu'un peut-il décrire ce que j'ai fait ici?

Aidez les participants à décrire la façon dont vous avez reconnu l'enfant, expliqué ce que vous alliez faire et assuré le suivi. Que vous avez remarqué et compris ce qui préoccupait l'enfant, vous l'avez aidé puis réconforté par le toucher. Ensuite, vous avez remarqué son intérêt et encouragé une nouvelle activité. Répétez le jeu de rôle si nécessaire.

2. DITES

Essayons-en un autre. Cela peut également être utile si un enfant n'est plus en sécurité ou s'il n'est plus doux avec quelque chose.

Facilitateur à la poupée : "Tu viens de lancer cette balle à ton petit cousin après que je t'ai demandé de ne pas le faire. Je vais arrêter le jeu maintenant parce que tu as du mal à écouter. Oui, je sais que tu veux la balle et je vois que tu es en colère parce que je l'ai prise. Je t'entends crier. As-tu besoin d'un câlin pour te calmer? Quand tu seras prêt à arrêter de crier, tu pourras venir faire un câlin et nous pourrons penser à un autre jeu. "

Demandez à un volontaire de faire un jeu de rôle avec vous. Rappelez-lui qu'il va remarquer le comportement, nommer le sentiment, le valider et y répondre.

3. Jeu de rôle

Pour le volontaire 1 : Leur bébé se frotte les yeux, se tortille et essaie de se détourner de la personne qui s'occupe de lui. [Les volontaires doivent remarquer le frottement des yeux, nommer "fatigué", valider "c'est l'heure de la sieste" et répondre en mettant la poupée "au lit"]

Pour le volontaire 2 : l'animateur prend la poupée et la fait se cacher derrière le parent. La personne qui s'occupe de la poupée peut remarquer qu'elle se cache, la nommer "timide" ou "effrayée", valider [toute raison pour laquelle un enfant pourrait se sentir timide ou nerveux] et répondre "Veux-tu que je te prenne dans mes bras? " ou apaiser ses craintes.

Merci et félicitations à vos bénévoles

7.6 Discussion: Prise en charge réactive selon le contexte

Temps: 20 minutes

Arrangement: en plénière

1. DEMANDEZ

La prise en charge réactive ou la création d'un attachement solide signifie-t-elle que nous laissons les enfants faire ce qu'ils veulent quand ils veulent?

2. DITES

NON. S'engager dans la prise en charge réactive ne signifie pas laisser les enfants faire ce qu'ils veulent quand ils le veulent. Il s'agit d'apprendre aux enfants à devenir des membres de la famille responsables et de bons amis. Cela signifie leur apprendre à être en sécurité et leur dire "non" pour les aider à apprendre. "Non, je ne te laisserai pas toucher le four - il est chaud", "Non, tu ne peux pas jouer avec la balle à l'intérieur si tu vas la lancer à la fenêtre. Je sais que ça te rend fou mais je ne peux pas te laisser casser la fenêtre et te faire du mal".

Cela signifie les aider à faire des choses qu'ils trouvent difficiles, comme aller au lit à l'heure, dire "je suis en colère" au lieu de frapper, ou être doux quand ils veulent jouer à la dure.

La prise en charge réactive consiste à les aider à apprendre à chaque occasion en étant cohérent et gentil.

3. Une autre façon de voir les choses est de penser que la prise en charge réactive consiste à **reconnaître les besoins et à y répondre**. Les vaccinations, la nutrition et le sommeil - ce sont des besoins. Le confort, l'attention, la stimulation du cerveau - ce sont aussi des besoins. Lancer une balle par la fenêtre? C'est une envie. Se coucher tard? C'est une envie.

Il est toutefois important de rappeler aux parents que les premiers mois de la vie d'un enfant, ils ne sont capables d'exprimer que des besoins. Il faut toujours répondre le plus rapidement possible aux besoins des enfants de cette tranche d'âge.

Activité rapide : Expliquez que vous allez dire quelque chose et que les parents doivent dire si c'est un besoin ou une envie:

- Une alimentation adéquate (*besoin*)
- Sucreries (*envie*)
- Eau propre (*besoin*)
- Télévision (*envie*)
- Des mots aimables (*besoin*... certains diront peut-être envie, mais rappelez leur qu'un attachement solide avec un parent aimable et fiable est un besoin pour le développement sain du cerveau)
- Jouets fantaisistes ou coûteux (*envie*)
- Se blesse et pleure en vous réclamant (*besoin*... certains diront envie, mais expliquez qu'il s'agit d'apaiser le stress et que l'enfant a besoin d'être réconforté par son parent préféré pour retrouver le calme)
- Un ballon du magasin (*envie*)
- Conversation (*besoin*)
- Contact visuel (*besoins*)

Continuez à donner des exemples jusqu'à ce que le groupe ait obtenu toutes les bonnes réponses. Rappelez-vous: le confort est un besoin; la stimulation du cerveau est un besoin.

4. DEMANDEZ

Dans notre culture, comment les personnes en charge d'enfants sont-ils censés s'engager auprès des enfants? Existe-t-il une méthode uniforme?

La façon dont nous sommes censés interagir avec les enfants est-elle conforme à ce que nous savons maintenant sur le développement du cerveau?

Qu'est-ce qui, dans notre culture, soutient ce point de vue et qu'est-ce qui le remet en question? Comment pouvons-nous maintenir les bonnes pratiques au sein de nos familles?

7.7 Tâche de maison

Temps : 5 minutes

Arrangement : À la maison

1. Observez votre enfant et identifiez ses signes d'intérêt, de fatigue, de malaise, de faim, d'envie, de besoin de réconfort et de connexion, de besoin de temps seul.

Essayez de parler à votre enfant de ce que vous voyez afin qu'il apprenne aussi la langue de ses signes !

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

8. Développement de la petite enfance : Jeu enrichi

Résumé de la session des parents

Durée : 1 heure 35 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants pourront :

- Décrire la valeur du jeu
- Reconnaître les différents types de jeux
- Partager et apprendre de nouvelles idées pour inspirer le jeu avec des enfants de différentes capacités et à différents stades

Activité de la session	Heure
8.1 Accueil et Revue	10 min
8.2 Psychoéducation: l'importance du jeu	10 min
8.3 Penser Sain: A propos du jeu	20 min
8.4 Activité: Jouez!	50 min
8.5 Tâche de maison	5 min

MATÉRIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Flipchart et marqueurs
- Coupes en papier (deux pour tout le monde et des réserves)
- Ciseaux
- Rouleaux de papier toilette ou tubes en carton
- Laine, ficelle, tissu (pour les vêtements)
- Éléments sensoriels pré-identifiés lors de la formation
- Document 9 : Fabrication de jouets
- Document 10 : Styles de jeu pour les enfants à différents niveaux
- Penser Sain : Ensemble G

PRÉPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents
3. Préparer les stations de jeu et le matériel nécessaire
4. Veillez à ce que les jouets et les matériaux soient propres et sûrs pour les enfants de votre groupe

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APERÇU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter partagent et encadrent sur certaines techniques et activités de jeu enrichi pour aider les enfants à surmonter les retards causés par leur expérience de la malnutrition. Les personnes en charge d'enfants apprennent l'importance du jeu et la nécessité de varier l'apprentissage basé sur le jeu.

ÉTAPES à suivre

8.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Félicitez tous ceux qui ont essayé leurs observations et invitez-les à les partager à nouveau avec le groupe. Demandez: avez-vous appris quelque chose de nouveau en les observant de si près? Qu'avez-vous ressenti en les observant? Avez-vous été capable de répondre à leurs signes? Comment ont-ils réagi?

8.2 Psychoéducation: Temps de jeu

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. DEMANDEZ

Pourquoi les enfants jouent-ils ?

Encouragez toutes les réponses et les réactions. S'il y a des réponses négatives, essayez de valider le sentiment "Oui, on peut avoir l'impression qu'ils le font pour nous ennuyer alors que nous avons besoin qu'ils se taisent ! Trouver le bon moment pour des jeux bruyants et des jeux silencieux est un défi".

2. DITES

Le temps de jeux est spécial. Non seulement il est amusant, mais il est essentiel au développement des enfants. Le jeu constitue leur "travail" et leur façon d'apprendre à connaître le monde qui les entoure. Par le jeu, les bébés et les tout-petits mettent à l'épreuve de nouvelles compétences, découvrent la persévérance et la résolution de problèmes, et apprennent comment se comporter et communiquer avec les gens qui les entourent.

C'est là que leurs neurones sont réellement connectés - c'est pourquoi, souvent, ils répéteront une activité particulière ou un jeu encore et encore... cela peut être frustrant pour une personne qui s'occupe d'enfants, mais c'est très important pour la construction du cerveau de l'enfant, alors essayez de comprendre le besoin et ayez plus de patience avec eux.

3. DEMANDEZ

Et de quoi les enfants ont-ils besoin pour jouer ?

Beaucoup répondront jouets, ce qui est dans une certaine mesure vrai - les jouets, en particulier les jouets faits maison, peuvent représenter de merveilleuses expériences éducatives pour les enfants. Mais ils ont surtout besoin de temps pour jouer et d'espaces sûrs pour jouer.

DEMANDEZ

Et à quoi ressemble un espace de jeu sûr?

Les réponses sont les suivantes: sans objets pouvant blesser, y compris ceux qui se mettent dans la bouche ou qui peuvent se casser, loin des prises de courant, dans un lieu dont les limites sont sûres. Repensez à votre travail de visite à domicile et ajoutez d'autres problèmes de sécurité courants que vous observez chez vos personnes en charge d'enfants.

4. DITES

Les enfants ont besoin de temps et d'espaces sûrs pour jouer. Une partie de ce jeu doit vous inclure, une autre partie doit être indépendante. Il n'est pas pratique que vous jouiez avec eux toute la journée. Mais si le bébé ne joue jamais avec vous, il passe à côté de tout l'apprentissage merveilleux et stimulant pour le cerveau qui vient du fait de regarder, de toucher et de parler dont nous avons parlé précédemment.

5. DITES

Saviez-vous qu'il existe différents types de jeux pour construire différentes parties du cerveau? Tout comme nous avons besoin de nutriments variés provenant de différents aliments, les enfants ont également besoin de compétences variées provenant de différents types de jeux.

La plupart des activités que les enfants pratiquent présentent naturellement un certain nombre de ces types de jeux, mais pour certains enfants et dans certaines circonstances, les parents doivent s'assurer que l'enfant progresse dans certains domaines. Il peut s'agir d'encourager le jeu - même pour de courtes périodes - dans un domaine où votre enfant éprouve des difficultés.

Comme nous en avons discuté, les enfants qui ont souffert de malnutrition peuvent avoir besoin d'une aide et d'un soutien supplémentaires de votre part, leur montagne stable, pour stimuler le développement de leur cerveau. C'est le meilleur moment pour commencer à rattraper les retards qui ont pu se produire lorsqu'ils étaient malades.

6. Écrivez sur du papier graphique

DEMANDEZ

Alors, quels types de jeux existe-t-il?

- ✓ [Écrivez "sensoriel" sur le flipchart]. Même le plus jeune des bébés aime les jeux sensoriels. C'est un jeu qui fait appel à la vue, au son, au goût, à l'odorat et au toucher. Certains enfants seront très sensibles à certains types d'expériences sensorielles. Certains n'aiment pas les lumières vives ou les bruits forts. Si vous vous inquiétez de la sensibilité de votre enfant à certaines expériences sensorielles, vous pouvez en parler à un professionnel de la santé.
- ✓ [Écrivez "motricité globale"]. Jeu de motricité globale - se balancer, ramper, soulever, courir, sauter, sauter à cloche-pied, sauter... tout type de mouvement important et coordonné.
- ✓ [Inscrivez "motricité fine"]. Jeu de motricité fine - manipuler de petits objets - ramasser de la nourriture, déplacer des haricots (attention à ce qu'ils n'avalent pas ou ne s'insèrent pas dans le nez/les oreilles).
- ✓ [Écrivez "Langage"]. Le développement du langage est un indicateur clé de l'intelligence ultérieure. Le jeu et le langage signifient chanter, avoir des conversations, des rimes, des "virelangues", tout ce qui implique la communication!
- ✓ [Écrivez "Cognitif"]. Le jeu cognitif, c'est-à-dire les capacités de réflexion, comprendra le langage et la parole, les puzzles, l'appariement et le classement, les jeux de cache-cache.

- ✓ [Écrivez "Social"]. Les jeux sociaux sont des jeux de simulation, des chansons/activités de groupe, qui se succèdent et suivent des règles.

5. DITES

Comme lorsque les enfants jouent, il y a quelques règles pour les protéger, mais aussi quelques règles pour que les adultes puissent aider les enfants à apprendre et à grandir.

- Premièrement, lorsque vous jouez ensemble, essayez de vous mettre à leur niveau du mieux que vous pouvez. Cela vous aide à être un meilleur observateur et ils savent que vous êtes vraiment avec eux.
- Deuxièmement, laissez-les diriger la plupart du temps. Tous les enfants aiment se sentir en contrôle. Si vous les laissez diriger dans l'espace de jeu sécurisé, ils seront moins enclins à se battre pour vous contrôler plus tard, par exemple lorsque vous voulez qu'ils s'habillent ou qu'ils montrent du respect aux autres.
- Troisièmement, il faut s'amuser soi-même ! Les enfants peuvent sentir quand vous n'êtes pas heureux ou intéressé par ce qu'ils font, et ils deviennent moins confiants. Si vous n'avez vraiment pas envie de jouer, proposez un jeu différent ou un moment plus tard dans la journée et engagez-vous dans l'activité.

8.3 Penser Sain : A propos du jeu !

Temps: 20 minutes

Arrangement: Tout le groupe



1. Afficher Penser Sain Ensemble: Image 1

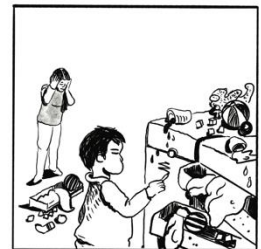
Penser Sain : Quel genre de pensées pourrait nous empêcher de laisser nos enfants jouer?

DEMANDEZ

- *Invitez les personnes en charge d'enfants à considérer le parent dans l'Ensemble A: Image 1. Que fait-elle? Que pense-t-elle du jeu de son enfant ? À quoi peut-elle penser? Quelles sont les choses que les parents des enfants atteints de MAS ou de MAM pourraient penser en jouant avec leurs enfants?*

Exemple de réponses:

- "Cela ne fera que du désordre/trop de bruit",
- "C'est juste plus de travail pour moi"
- "Il ne semble pas aimer quoi que ce soit de toute façon"
- *Comment de telles pensées peuvent-elles influencer le fait qu'un parent encourage un enfant ou non à jouer à la maison ?*



2. Afficher Penser Sain Ensemble G: Image 2

DEMANDEZ

Que fait cet parent maintenant? Quelle est son humeur? Comment est l'humeur du bébé? Quel genre de pensées ont pu l'aider à arriver ici?

Exemple de réponses:

- "Si je lui choisis des jouets intéressants, elle ne jouera pas avec des choses qui font du désordre."
- "Si mon enfant s'intéresse et s'occupe de ses jeux, j'aurai plus de temps pour m'organiser ou me reposer".
- "Je peux essayer des activités nouvelles et différentes pour en trouver une qui intéresse mon enfant. Je peux partager cela avec ma famille, et ils peuvent aussi profiter de cette activité avec mon enfant".



3. DEMANDEZ

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent de l'image 1?

Encouragez les parents qui parlent. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, parfois un peu, parfois beaucoup. Expliquez-leur comment ces pensées peuvent provoquer le genre d'humeurs qui nous empêchent de prendre les mesures nécessaires, comme la création d'espaces de jeu sûrs et amusants.

Demandez aux personnes en charge d'enfants de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent améliorer leur humeur et modifier leurs actions à la maison.

8.4 Activité : Fabriquer des jouets et jouer

Temps: 50 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES

J'espère que vous trouverez cette journée amusante! Nous allons jouer! Nous allons même fabriquer quelques jouets nous-mêmes et partager quelques conseils et idées de jeux et d'activités qui contribueront à stimuler le développement dans chacun des domaines que nous avons abordés précédemment.

2. *Installez des stations de jeux pour vos personnes en charge d'enfants et leurs enfants. Regroupez-les en deux groupes: (Groupe 1) les enfants qui ne peuvent pas s'asseoir et les enfants qui commencent à bouger avec intention, (Groupe 2) est pour les enfants qui marchent et parlent confortablement. Si le groupe est très restreint, les personnes en charge d'enfants peuvent choisir ce qu'elles pensent être le mieux pour elles et pour leurs enfants.*

Groupe 1:

Lisez et répondez à votre enfant pendant le jeu sensoriel:

Fournir divers encouragements pendant que les parents jouent à tour de rôle avec les enfants.

- Foulard léger pour faire des signes de la main, faire un coucou avec les mains ou faire des activités amusantes avec le visage,
- Un hochet (haricots secs/pierres dans une bouteille d'eau)
- Une balle pour rouler sur les bras ou les jambes
- Quelque chose (naturel - ne pas utiliser de parfums ou de sprays) qui sent bon
- Des choses qui ont des couleurs différentes
- Quelque chose à goûter, de préférence un fruit comme une orange. Il devrait y en avoir assez pour un morceau par enfant. NOTE : *Veillez confirmer cela avec vos collègues nutritionnistes. Ils peuvent également fournir quelque chose le jour.*

Conseil : jetez un coup d'œil à l'outil PICCOLO et encouragez les parents à s'engager dans les interactions qui y sont identifiées. Les quatre domaines sont les suivants :

- Affection
- Réactivité
- Encouragement
- Enseignement

Ainsi, les parents seront mieux préparés à leur observation finale lors des sessions 11 ou 12.

Tout au long du processus, l'animateur aide les personnes en charge d'enfants à observer ses réactions et à interpréter (visage détourné, mains tendues, yeux brillants et concentrés, sons ou mots).

Groupe 2:

Fabrication de jouets

- Fabrication de coupes à émotions - Voir le document 9a : Fabrication de jouets
- Marionnettes ambulantes - Voir le document 9b : Fabrication de jouets

3. Document et/ou lire le document 10 : Styles de jeu pour les enfants à différents niveaux

Pendant que les personnes en charge d'enfants sont dans leurs groupes, faites le tour de la salle et parlez à chaque groupe des activités liées aux capacités qu'ils peuvent faire à la maison pour stimuler le développement de leur enfant dans des domaines spécifiques. Si un parent est préoccupé par le développement du langage, vous pouvez lui proposer des activités liées au langage. Invitez les autres membres du groupe à parler des activités que leurs enfants aiment faire. Encouragez et soutenez les personnes en charge d'enfants à essayer de nouvelles activités.

Vous pouvez imprimer le document et le partager avec les parents.

Jeux pour les enfants qui ne peuvent pas s'asseoir	
langage, Social, Cognitif	Parlez à votre enfant, en particulier lorsque vous l'habillez, le changez, le nourrissez ou lui donnez son bain. Il aime entendre exactement ce que vous faites. Même s'il pleure ou est en détresse (une fois que vous lui avez répondu), votre voix calme lui dira qu'il est en sécurité et qu'on s'occupe de lui.
Sensorielle, Social	Touchez votre bébé de différentes façons: caresses, tapotements, étreintes, baisers, chatouilles. Veillez toujours à ce que le toucher soit le bienvenu.

<i>langage, Social</i>	Souriez et chantez à votre bébé aussi souvent que vous le pouvez. Les bébés pensent que votre voix est belle! Cela ne les dérange pas si vous ne pouvez pas chanter du tout.
<i>Sensorielle</i>	Laissez votre bébé ressentir différentes textures, comme le tissu des vêtements, l'herbe, le tapis, le bois ou les grosses pierres lisses et expliquez-lui ce que c'est.
<i>Motricité globale</i>	Laissez votre bébé donner des coups de pied ou frapper des objets pour voir comment ils bougent. Il apprendra que certains mouvements de jambes et de bras font bouger les objets.
<i>Motricité globale</i>	Mettez votre bébé sur le ventre et laissez-le faire travailler les muscles de son cou, de son dos et de ses bras. Certains bébés adorent cela, d'autres le détestent. Si votre bébé ne l'aime pas, encouragez-le à le faire pendant une courte période. Vous pouvez aussi vous allonger, ou encourager un frère ou une sœur à le faire aussi. Félicitez votre enfant pour tous les efforts qu'il fait pour accomplir cette tâche difficile.
<i>Jeu pour les enfants qui commencent à se déplacer intentionnellement et à observer davantage autour d'eux</i>	
<i>Langage, Cognitif, Social</i>	Parlez à votre bébé de vos activités quotidiennes. Il se tournera vers vous pour comprendre vos mouvements.
<i>langage, Social</i>	Répondez avec intérêt à leurs bruits, babillages et cris - elle vous parle! Faites-lui savoir que sa voix est importante.
<i>Physique</i>	Aidez votre bébé à s'asseoir ou à se mettre debout. Vous pouvez mettre un jouet ou quelque chose qui l'intéresse juste hors de portée et voir s'il peut s'y mettre. Si vous le voyez se fatiguer ou se sentir frustré, vous pouvez lui expliquer ce sentiment. "Tu fais de gros efforts, mais tu es frustré. Voici le jouet – tu t'es si bien débrouillé. On recommencera demain".
<i>Cognitif, Motricité globale</i>	Votre bébé est intéressé par la notion de "cause et effet". Laissez-le faire tomber quelques blocs ou pousser une boîte.
<i>Cognitif</i>	Votre bébé est très intéressé par les choses qui "disparaissent". Vous pouvez cacher une balle sous un coussin ou votre visage derrière vos mains. N'oubliez pas de lui demander où elle se trouve/vous vous trouvez!
<i>Motricité fine, Cognitif</i>	Encouragez votre bébé à explorer des objets comme des balles ou des coupes. À ce stade, les enfants peuvent être plus enclins à mettre des objets dans leur bouche, alors assurez-vous que les objets sont propres et trop gros pour être avalés.
<i>Motricité globale</i>	Encouragez la coordination comme le fait de taper des mains.
<i>Jeu pour les enfants qui peuvent marcher et qui commencent à parler</i>	
<i>Moteur brut</i>	Encouragez votre enfant à courir, marcher et danser!
<i>Social, Cognitif, Langage</i>	Soyez attentifs aux signes qui montrent qu'ils vous imitent- ils adorent faire ce que vous faites! Offrez-leur une cuillère pour faire semblant de remuer si vous cuisinez. Faites-leur passer un faux "téléphone" pour qu'ils puissent le tenir à l'oreille.
<i>Langage, Social, Cognitif</i>	Chantez des chansons et racontez des histoires.

<i>Motricité globale, Social</i>	Passez une balle dans les deux sens. Les bébés aiment passer des choses aux gens, reconnaître ce qu'ils vous donnent et le leur rendre de manière amusante (en disant quelque chose de drôle, en les embrassant ou en les collant).
<i>Cognitif, Motricité globale</i>	Essayez de verser d'un récipient à l'autre. Demandez à votre enfant lequel est le plus grand.
<i>Social, Motricité globale</i>	Les enfants aiment jouer à cache-cache. Ils répéteront souvent les mêmes cachettes, jusqu'à ce qu'ils comprennent mieux le jeu. Faites semblant de les trouver, puis laissez-les vous "trouver".
<i>Langage, Cognitif</i>	Encouragez votre enfant à vous décrire des choses, par exemple la nourriture qu'il mange. Est-ce que c'est savoureux? Croquant? Sec? Chaud? Vert?
<i>Jouer pour les enfants qui sont des déménageurs sûrs d'eux et qui peuvent comprendre les jeux avec des règles</i>	
<i>Cognitif, Motricité fine</i>	Les puzzles, les jeux d'association ou de tri sont amusants pour les enfants à ce stade. Laissez-les trier les pierres en petits et grands ou faire des motifs et des formes. Vous pouvez leur demander d'assortir des chaussettes.
<i>Cognitif, Social</i>	L'écriture et le dessin. Vous pouvez découper un dessin et faire un puzzle que l'enfant pourra reconstituer.
<i>Social, Langue</i>	Racontez des histoires et encouragez votre enfant à inventer ses propres histoires et à vous les raconter.
<i>Motricité globale, Social</i>	Jouez à des jeux de plein air comme la cachette ou le football - assurez-vous que votre enfant est en sécurité ou surveillé s'il joue dehors.
<i>Motricité globale, Cognitive</i>	Faire des parcours d'obstacles (sûrs) dans la maison - marcher autour d'un coussin, sauter par-dessus une boîte, se rouler vers le mur, ramper le long du mur et sous la table, etc. Vous pouvez penser à une activité et demander à votre enfant de penser à la suivante.
<i>Social, Cognitif, Langage</i>	Jouer à faire semblant - les enfants aiment apprendre en faisant semblant! C'est un moyen pour eux d'expérimenter le fonctionnement du monde. Encouragez les jeux qui sont gentils et attentionnés. Si votre enfant a vécu des expériences traumatisantes, il peut les "revivre" par le jeu. C'est sain et normal. <i>Si les personnes en charge d'enfants ont d'autres questions à ce sujet, vous pouvez leur expliquer: Dans la mesure du possible, essayez d'orienter leur jeu vers des résultats plus positifs, par exemple, au lieu d'une famille blessée ou séparée de manière traumatisante, les personnages du scénario trouvent un moyen de se retrouver. Essayez d'élaborer leur jeu de manière à y inclure des "parents" ou des rôles de héros pour eux-mêmes - médecins, enseignants, super-héros, infirmières, etc. Invitez-les à imaginer et à jouer ces nouveaux scénarios avec les parents ou avec eux comme héros. Veillez à ne pas trop insister: ce type de jeu est plus efficace pour guérir les traumatismes lorsqu'il est mené par l'enfant et soutenu par le parent.</i>

6.

Faites un rapide bilan d'humeur après une séance de jeu en commun. Si l'humeur est plus forte que d'habitude, rappelez aux parents que le jeu peut être bénéfique à la fois pour le parent et pour l'enfant. C'est un stimulant de l'humeur qui construit aussi l'avenir!



8.5 Tâche de Maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: En plénière

1. *Choisissez un type de jeu et entraînez-vous à la maison pendant 30 minutes chaque jour - vous pouvez même, faites 10 minutes le matin, 10 minutes avant le déjeuner et 10 minutes le soir. Si votre enfant dort pendant la journée, essayez de jouer après son réveil. S'il est fatigué, aucun de vous deux n'y prendra autant de plaisir.*
2. *Faites un test d'humeur après avoir joué avec votre enfant. Certains types de jeux améliorent-ils aussi votre humeur ?*

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

9. Concept de soi: Appréciations et encouragements

Résumé de la session des parents

Durée: 1 heure 35 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants pourront :

- Faire le lien entre le concept de soi et l'actualisation de soi
- Faire des éloges et/ou encourager efficacement un enfant
- Reconnaître et nommer une force parmi leurs pairs et en eux-mêmes

Activité de la session	Heure
9.1 Accueil et Revue	10 min
9.2 Psychoéducation: Concept de soi et éloge	20 min
9.3 Penser Sain: Concept de soi et éloge	30 min
9.4 Activité : Notes de gentillesse	30 min
9.5 Tâche de maison	5 min

MATÉRIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Flipchart et marqueurs
- Enveloppes
- Papier et ciseaux
- Penser des images saines - Ensemble H

PRÉPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents
3. Préparez des enveloppes, du papier et des ciseaux. Si un membre de votre groupe ne sait pas lire, préparez quelques symboles d'appréciation et de compliments que vous pourrez utiliser dans le groupe.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APERÇU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter présentent les appréciations et les encouragements comme des moyens clés pour construire le concept de soi chez les enfants. Les personnes en charge d'enfants sont encouragées à considérer les appréciations comme un moyen d'enseigner à l'enfant les comportements attendus et préférés dans leur culture. Le groupe discute des attitudes culturelles à l'égard des appréciations et des encouragements, et expérimente les éloges mutuels.

ÉTAPES à suivre

9.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Lorsque le groupe est réuni, félicitez-les de leur présence jusqu'à présent et de leur engagement envers les objectifs du programme.

1.1. DEMANDEZ

Qui a pu profiter de 30 minutes de jeu avec son enfant? Quelqu'un a-t-il réussi à jouer pendant 15 minutes? Quelle activité avez-vous pratiquée? Votre enfant a-t-il apprécié? Avez-vous apprécié?

Féliciter avec enthousiasme toute personne qui affirme avoir pu s'entraîner à jouer à la maison.

9.2 Psychoéducation : Concept de soi

Temps: 20 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES

Aujourd'hui, nous allons parler d'un sujet très important pour le développement et le bien-être des enfants et des adultes. Le concept de soi - la façon dont nous nous percevons. Une grande partie du travail de "Penser Sain" que nous avons fait à chaque session en fait partie.

2. EXPLIQUEZ

La façon dont nous nous considérons et dont nous pensons aux choses dont nous sommes capables ou non, peut en effet nous rendre capables ou non. Un exemple serait que vous disiez: "Si je crois que je ne pourrais pas me tenir devant les gens et leur parler d'auto-prise en charge", alors il est fort probable que je ne serais pas ici devant vous à parler ainsi. Mais si je dis: "Je suis une personne qui aime aider les autres, je peux apprendre à animer des groupes". Cela me permet d'être ici, d'apprécier de passer du temps avec vous et d'apprendre de vous tous".

Notre concept de soi rend les choses possibles ou non.

3. DEMANDEZ

Je veux que vous réfléchissiez un instant à votre concept de soi.

Quel genre de personne pensez-vous être ? Qu'est-ce qui vous fait penser cela ?

Rappelez aux personnes en charge d'enfants qu'ils n'ont pas besoin de répondre à voix haute, ce sont juste des choses auxquelles il faut réfléchir en groupe.

D'où cela vient-il? Est-ce que cela vient de vos amis qui disent que vous êtes un merveilleux cuisinier? Est-ce que cela vient de votre famille qui dit que vous êtes calme et travailleur?

Est-ce que c'est quelque chose de négatif que quelqu'un vous a dit une fois? Est-ce quelque chose que vous croyez simplement - que vous êtes une personne forte et une personne qui s'occupe bien des enfants, ou croyez-vous que vous n'êtes pas ces choses-là? Qu'en est-il de votre personne spéciale de notre première session-qu'a-t-elle pensé de vous? Comment était-ce pour vous d'être vu dans leurs yeux?

Posez ces questions lentement, en donnant aux participants le temps de réfléchir. Cela peut être très émotionnel ou difficile pour eux si c'est la première fois qu'ils y réfléchissent consciemment. Vous pouvez rappeler aux participants que s'ils n'ont pas envie d'y réfléchir, ils n'ont pas à le faire. Il suffit simplement d'être conscient de l'idée d'un "concept de soi".

4. DITES

Nous construisons notre concept de soi tout au long de notre vie, et comme il est important pour nous de "Penser Sain" en tant que personnes en charge d'enfants pour soutenir ce dont nous sommes capables, il est également important que nos enfants développent leur concept de soi pour comprendre ce dont ils sont capables.

5. DEMANDEZ

Quelles sont les qualités que nous avons mentionnées et qui sont importantes pour les enfants lorsqu'ils grandissent?

Encouragez les participants à partager des qualités telles que "la gentillesse, l'humilité, le respect, la générosité, la force de caractère, etc.

6. DITES

Lorsque les enfants se perçoivent comme ces choses, ils sont plus aptes à les devenir. Leur premier et plus convaincant professeur, c'est vous.

Il y a une règle d'or en psychologie. Quelqu'un sait-il ce que c'est ?

"Tous les enfants veulent être reconnus positivement aux yeux de leurs éducateurs et des autres adultes qu'ils aiment et respectent".

- Si vous faites savoir à votre enfant qu'il se comporte d'une manière qui vous plaît, vous l'encouragerez naturellement à adopter ce comportement.
- Lorsqu'un parent fait l'éloge d'un bon comportement - comme essayer, écouter ou aider- ce comportement est encouragé par la personne qui s'occupe de l'enfant.

7. DITES

Toutefois, je vais maintenant vous lire ceci, car c'est important. "Pleurer, se plaindre ou rechercher de l'attention parce qu'on se sent mal à l'aise, qu'on se met en colère, qu'on est fatigué ou qu'on a faim n'est pas un mauvais comportement. C'est la manifestation d'un besoin et il ne faut pas l'ignorer".

DEMANDEZ

Est-ce clair? Nous avons discuté de ceci lors de la dernière session, mais y a-t-il des questions sur les comportements qui représentent des besoins qui requièrent notre attention, et ceux qui ne le font pas?

8. DEMANDEZ

Quels sont les moyens dont disposent les personnes en charge d'enfants pour encourager les comportements positifs de leurs enfants ?

Exemples de réponses :

- *Jouer avec leurs enfants, leur apprendre des comportements comme le partage*
- *Encadrement des enfants pour qu'ils soient gentils avec leurs amis ou leurs frères et sœurs lorsqu'ils jouent*
- *Les apprécier*
- *les aider à respecter leurs aînés*

9. DITES

Il est très important d'apprécier les enfants - cela leur fait savoir que nous apprécions leur comportement.

Quand nous disons des choses comme "Merci d'être resté assis tranquillement pendant que je parlais à notre voisin". J'étais très fier de la patience dont tu as fait preuve". Que pensez-vous que l'enfant apprend?

Exemple de réponses:

- Que la patience est la bonne chose à faire
- Le fait d'être assis tranquillement est remarqué et apprécié
- - Que la prochaine fois, il/elle devrait s'asseoir tranquillement afin de mériter plus d'appréciations.

10. DITES

Nous aimons à dire: "Surprenez votre enfant en train de faire preuve de bonté! Et ensuite dites leur précisément ce qu'ils font et que vous appréciez. C'est bien de dire généralement "tu as été très bon aujourd'hui", mais la journée a été longue, surtout pour un enfant, et il peut avoir du mal à comprendre ce qu'il a fait de bien exactement.

Mais quand on dit: "tu as été très gentil de partager ton jouet avec ton ami". Je voyais bien que tu voulais jouer avec tout seul". Ou "J'étais très fier de la façon dont tu as salué tes grands-parents. Tu as été très respectueux."

Essayons ensemble de faire des éloges de cette façon.

Lisez les exemples suivants et demandez aux participants de faire des éloges spécifiques.

- Vous dites à votre enfant de quatre ans que son père ne se sent pas bien et qu'il a besoin de s'allonger et de se reposer. Il joue tranquillement avec sa petite voiture et organise ensuite quelques perles en motifs jusqu'à ce que son père se réveille.
- Votre enfant de trois ans essaie de vous aider à plier le linge et, bien qu'il ne le fasse pas très bien, il fait de gros efforts et aime travailler avec vous.
- Votre enfant de deux ans partage son jouet Coupe d'Emotion avec un cousin qui est venu lui rendre visite.
- Votre bébé est allongé et il donne des coups de pied et de poing à une chaussette que vous tenez au-dessus de lui.

11. DITES

En grandissant, nos enfants développent leur propre "concept de soi" à partir de la façon dont nous les écoutons et leur parlons. Lorsque nous les encourageons et les félicitons pour les qualités que nous apprécions, les enfants apprennent à devenir ces choses.

Il est important de rechercher et de célébrer les qualités que votre enfant possède afin qu'il puisse s'épanouir pleinement. Par exemple, ils peuvent être très facilement frustrés, mais ils essaient toujours à nouveau. Peut-être qu'ils ne parlent pas beaucoup, mais ils remarquent toujours si quelqu'un est triste et ils essaient d'aider. Peut-être ont-ils du mal à s'asseoir tranquillement, mais ils ont toujours de bonnes idées pendant les jeux.

Si cela est approprié dans votre culture, demandez aux parents de partager une qualité concernant leur enfant.

9.3 Discussion : les attitudes culturelles face aux appréciations

Temps: 20 minutes **Arrangement:** Tout le groupe

1. Encouragez une discussion de groupe sur les attitudes culturelles à l'égard des appréciations et des encouragements. Reconnaissez que donner et recevoir des appréciations peut être difficile pour certaines personnes. Nous n'y sommes peut-être pas habitués, certains n'en ont peut-être jamais fait l'expérience.

2. DEMANDEZ

Dans quelle mesure sommes-nous à l'aise dans ce groupe quand il s'agit d'apprécier nos enfants? Quel genre d'éloges et d'encouragements avons-nous reçus lorsque nous étions plus jeunes? Cela a-t-il un effet sur la façon dont nous les félicitons et les encourageons?

9.4 Penser Sain: Concept de soi et appréciations

Temps: 20 minutes **Arrangement:** Tout le groupe



1. Montrez Penser Sain Ensemble H: Image 1

DEMANDEZ

- Invitez les personnes en charge d'enfants à considérer le parent dans l'ensemble H: Image 1. Que se passe-t-il ici? Que fait le parent? À quoi ressemble son humeur? À quoi peut-elle penser?

Exemples de Réponses:

- "Si je fais l'éloge de mon enfant, elle risque de devenir arrogante ou trop fière"
- "Si je fais l'éloge de mon enfant, les autres penseront que je suis trop fier de moi."
- "Je ne veux pas attirer la malchance ou le 'mauvais œil'".



- Maintenant, demandez aux parents ce que fait l'enfant. Les pensées et l'humeur du parent ont-elles une influence sur la façon dont elle interagit - ou non - avec son enfant? Existe-t-

il une autre façon de penser qui pourrait améliorer la façon dont cet parent qui s'occupe de son enfant?

2. Montrez Penser Sain Ensemble H: Image 2

DEMANDEZ

Que fait cet parent maintenant? Quelle est son humeur? Comment est l'humeur du bébé? Quel genre de pensées ont pu l'aider à arriver jusqu'à cet endroit?

Exemples de réponses:

- "Je peux faire l'éloge de mon enfant pour qu'il grandisse en sachant quels comportements sont attendus de lui."
- "Les éloges que je fais à mon enfant peuvent rester entre nous"
- "Je peux reconnaître les efforts de mon enfant sans la rendre arrogante ou gâtée."



3. DEMANDEZ

Quelqu'un s'est-il déjà senti comme le parent dans l'image 1?

Encouragez les parents qui parlent. Rappelez-leur que nous avons tous ce genre de pensées, souvent un peu, parfois beaucoup. Expliquez-leur que ces pensées peuvent provoquer le genre d'humeurs qui nous empêchent de prendre les mesures nécessaires, notamment de trouver des moyens sûrs et amusants pour que nos enfants puissent jouer à la maison.

Demandez aux parents de réfléchir à certaines des pensées saines que vous avez identifiées et de voir si ces pensées peuvent élever leur humeur et modifier leurs actions à la maison.

9.5 Activité: Notes de Gentillesse

Temps: 30 minutes

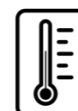
Arrangement: Tout le groupe

1. Les participants rédigent des compliments qu'ils gardent et rapportent chez eux.

L'animateur doit également offrir un compliment/un éloge à chaque participant. Si les participants ne savent pas lire/écrire, ayez un code: un cœur signifie compassion, un éclair signifie intelligent, un sourire signifie gentil, un rire signifie drôle, une bulle de pensée signifie attentionné, un ballon signifie espoir... Les animateurs doivent aider la classe à identifier les symboles pour: fort, sage, doux et autres caractéristiques souhaitables. Les parents peuvent ensuite dessiner le symbole qui représente le mieux la personne et le mettre dans leur enveloppe.

2. Discussion rapide: Qu'avez-vous ressenti en lisant ou en regardant vos compliments? Qu'avez-vous ressenti en les écrivant ou en les sélectionnant

3. Faites un rapide bilan d'humeur et voyez comment votre groupe se sent après leurs notes de gentillesse.



9.6 Tâche de maison

Temps: 10 minutes **Arrangement:** Tout le groupe

1. Essayez de surprendre votre enfant en train de bien se comporter! Il peut s'agir de faire des efforts, de se concentrer, de partager, de se laisser apaiser par votre toucher ou votre voix... tout comportement que vous appréciez! Voyez si vous pouvez trouver trois moments d'appréciations en une journée!
2. Essayez surtout d'offrir des éloges et des encouragements pendant les repas. Veillez à maintenir un contact visuel et à utiliser une voix chaleureuse et encourageante.

Remerciez les parents d'avoir été courageux et audacieux aujourd'hui et d'avoir exploré un sujet nouveau et difficile. Félicitez-les pour leur engagement et leur travail acharné et rappelez-leur que vous attendez avec impatience la semaine prochaine, où vous vous concentrerez sur la résolution des problèmes.

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

10. Résolution des problèmes

Résumé de la session des personnes en charge d'enfants

Durée: 1 heures 30 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants seront en mesure de:

- envisager des compétences et des stratégies de résolution de problèmes
- Partager les connaissances et l'expérience des uns et des autres pour trouver des solutions aux activités ou aux tâches domestiques qui posent problème à un pair
- Se sentir comme un membre connecté et apprécié du groupe en donnant et en recevant un soutien.

Activité de la Session	Temps
10.1 Accueil et Revue	10 min
10.2 Discussion: Identifier les défis	20 min
10.3 Activité: Résolution des Problème	40 min
10.4 Activité: Planifier de la Célébration	10 min
10.5 Tâches de maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Flipchart et marqueurs

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents
3. Réfléchissez à ce que vous savez de vos personnes en charge d'enfants et identifiez les moyens de les soutenir dans leurs plans d'action

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APPERCU DE LA SESSION

Lors de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter aident les personnes en charge d'enfants à identifier une activité qui les intéresse mais qu'ils ont du mal à mettre en œuvre chez eux. Les personnes en charge d'enfants s'entraident pour identifier les obstacles qui peuvent être surmontés et pour trouver des solutions à essayer. Cette session est l'occasion pour les parents de s'entraider et de partager leurs connaissances et leur expérience.

ETAPES à suivre

10.1 Accueil et Revue

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Félicitez-les d'être parvenues jusqu'à présent dans le cadre du programme. Rappelez-leur qu'il ne reste que deux sessions. Si vous le sentez, vous pouvez le dire: "Je me sens déjà triste, mais je suis si fier de vous tous, du travail que vous avez accompli et de toutes les grandes choses que vous allez réaliser en continuant à travailler sur ces activités à la maison."

Demandez aux parents ce qu'ils ont vécu en essayant leur nouvelle expérience d'appréciations et d'encouragement à la maison. Demandez-leur d'être précis sur les éloges qu'ils ont faits et sur ce qu'eux-mêmes et leur enfant ont ressenti par la suite. Encouragez les parents et félicitez-les avec enthousiasme pour les efforts qu'ils ont déployés. Rappelez aux autres qu'ils peuvent essayer ce que font leurs pairs.

Si certains disent qu'ils n'ont pu essayer aucune des activités de jeux, dites-leur qu'ils sont invités à le faire aujourd'hui, car nous allons nous pencher sur la résolution des problèmes!

Discussion: Identifier les défis

Temps: 20 minutes

Arrangement: Tout le groupe

Vous pouvez imprimer le guide de session de Caregivers Matter (page 23) ou écrire ces sujets sur votre paper board. Conservez-les également pour la prochaine session.

1. DITES

Jusqu'à présent, nous avons identifié diverses activités qui nous aideront à gérer les sentiments de stress ou de détresse émotionnelle et qui contribueront à former des liens plus forts pour stimuler le développement du cerveau et la régulation émotionnelle chez nos enfants. C'est ce qu'elles font:

- Respiration profonde et lente
- Visualisation d'un endroit sûr
- Parler/connecter avec les gens
- Exercice
- Un sommeil sain
- Établir une routine pour vous et les enfants
- Renforcer l'attachement en regardant, en touchant et en parlant
- Empathie: remarquer, nommer, valider, répondre
- Pièce de théâtre enrichie
- Développer le concept de soi: Appréciations et encouragements

Reconnaissez ici que cela fait beaucoup! Demandez si les parents sont fiers d'eux et rappelez-leur qu'ils devraient l'être!

2. Expliquez

Aujourd'hui, nous allons nous entraider pour une activité qui a été difficile pour vous, mais sur laquelle vous aimeriez travailler. Si vous êtes bloqué sur quelques activités, vous pouvez choisir une activité qui, selon vous, pourrait "débloquer" d'autres activités. Par exemple, si vous ne dormez toujours pas assez, il peut être très difficile d'observer votre enfant avec compassion et d'éprouver de l'empathie pour lui. Ou si vous n'arrivez pas à établir une routine ensemble, il peut être difficile de trouver le temps de jouer - et avec plus de temps de jeu, vous seriez mieux à même de faire des éloges et de parler. Ou peut-être souhaitez-vous renforcer les messages sur Penser Sain.

3. Dites

Ne vous sentez pas mal s'il y a beaucoup d'activités que vous n'avez pas pu accomplir. Vous avez tous beaucoup à faire dans vos foyers, pour vos familles et vos enfants - il est compréhensible que l'ajout de nouvelles tâches puisse vous sembler difficile.

C'est peut-être un message que vous devez répéter tout au long de la session. Faites savoir aux parents que vous comprenez combien il est difficile de commencer à pratiquer de nouvelles choses, mais assurez-les que vous êtes là pour les aider et qu'en vous soutenant mutuellement et en faisant de petits pas en avant, ils commenceront à voir les différences.

Rappelez à vos personnes en charge d'enfants leurs règles, notamment en ce qui concerne l'écoute et le soutien dans le respect et sans jugement.

4. DEMANDEZ

Qu'avons-nous donc trouvé de difficile? Y a-t-il quelque chose qui n'a pas fonctionné pour vous?

Encouragez les parents à partager. Rappelez-leur que d'autres membres du groupe peuvent avoir des problèmes similaires. Remerciez ceux qui sont capables de dire au groupe qu'ils ont des difficultés. Invitez les autres parents à faire preuve de soutien et de solidarité.

Prenez votre temps avec cette session. Il y aura certainement des problèmes pour mettre en œuvre au moins certaines des activités dans chaque foyer - ceci est votre chance de donner au parent une autre occasion de faire fonctionner le programme avant qu'il ne prenne fin.

10.2 Activité: Résolution des Problèmes

Temps: 40 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. DITES

Les activités de ce programme ont été spécifiquement sélectionnées parce que pour la plupart des gens, elles peuvent réellement contribuer à améliorer l'humeur et le fonctionnement pendant la journée.

Un attachement plus fort avec vos enfants les aidera à mieux réagir envers vous, à être eux-mêmes moins agressifs ou en détresse, et plus enclins à des comportements pacifiques et sociaux. Une meilleure organisation des horaires et des routines vous laissera plus de temps pour vous occuper de vous-même.

L'intégration de ces activités dans votre vie et votre foyer peut opérer une énorme différence.

2. Les parents peuvent travailler à deux ou en groupe (cela fonctionnera mieux s'il y a 6 personnes ou moins dans la session).

Écrivez ce qui suit sur le tableau de conférence:

- Choisissez une activité
- Identifier l'obstacle à la réalisation de l'activité
- Nommez le "problème".
- Faire un brainstorming sur les solutions
- Décider
- Essayez

Expliquez...

Demandez aux parents d'identifier tout d'abord l'activité qu'ils ont du mal à réaliser mais qu'ils souhaitent tout de même essayer de réaliser à la maison.

- ✓ *Identifiez l'obstacle: avez-vous pu essayer? Si vous avez essayé, qu'est-ce qui vous a bloqué ou n'a pas fonctionné? Si vous n'avez pas pu essayer, qu'est-ce qui vous a empêché d'essayer? Qu'est-ce qui les empêche d'intégrer cette activité dans leur vie quotidienne? Commencez par les petits obstacles pratiques, les choses que le parent a le pouvoir de changer.*
- ✓ *Nommez le "problème": Exprimez le problème par la phrase suivante: "J'ai des difficultés avec _____ à cause de _____"*
- ✓ *Rémue-méninge de solutions: le parent peut faire un Rémue-méninge avec un collègue. Le Rémue-méninge consiste à envisager toutes les possibilités, même si elles sont "impossibles". Les choses à retenir lors d'un remue-méninge: qui est votre entourage? Peuvent-ils vous aider? Pouvez-vous réorganiser certaines parties de votre emploi du temps? Si le problème nécessite une évolution vers "Penser Sain", vos collègues ou votre animateur peuvent-ils vous aider? Pouvez-vous faire des rappels pour vous-même dans la maison?*
- ✓ *Décidez quelle action vous semble la plus efficace et la plus raisonnable à essayer.*
- ✓ *Essayez de le faire à la maison!*

REMARQUE: les parents qui se sentent encore extrêmement tristes ou en détresse peuvent avoir beaucoup de difficultés à trouver des solutions ou des idées. Cela est dû au fait qu'ils pensent souvent que rien ne s'améliorera et qu'ils ont beaucoup de doutes sur leur capacité à changer beaucoup de choses dans leur vie. Vous pouvez utiliser un certain nombre de questions pour encourager le parent à répondre, notamment:

- Leur demander de réfléchir à des idées qui pourraient fonctionner pour un ami qui se trouve dans une situation similaire, mais qui ne se sent pas toujours aussi fatigué/sade/stressée.
- Leur demander ce qu'ils ont pu essayer dans le passé (que cela ait marché ou non).
- Donnez des idées générales ou vagues - par exemple: "Certaines personnes ont trouvé que parler à d'autres personnes peut être utile. Cela vous semble-t-il être une solution que vous pourriez utiliser?"

Si le groupe est alphabétisé, fournissez-lui du papier et des stylos pour qu'ils puissent écrire leurs plans s'ils le souhaitent.

3. Vous pouvez rappeler ce qui suit aux parents qui ont vraiment des difficultés à trouver des idées de solutions:

- *Les personnes en charge d'enfants qui n'ont pas assez de temps: Les préoccupations relatives au "manque de temps" peuvent être abordées en rappelant aux participants qu'ils ont pris le temps de venir à l'OTP et qu'ils peuvent utiliser ce temps pour jouer et s'engager.*
- *Les personnes en charge d'enfants qui ne pensent pas pouvoir apporter des changements: rappelez aux participants tout ce qu'ils ont fait pour leur enfant jusqu'à présent, et combien ils sont forts. Demandez-leur de se concentrer sur le fait de faire un tout petit pas et d'être ensuite fiers.*
- *Les personnes en charge d'enfants qui souffrent d'un manque de soutien familial: en tant qu'animateur, vous pouvez proposer une visite à domicile pour parler avec les principaux décideurs de la maison. Il s'agirait d'une visite à domicile de l'enfant, car il est possible que sans soutien du principal parent à la maison, le rétablissement complet et permanent de l'enfant soit menacé. Contactez votre superviseur et assurez le suivi avec le parent au sujet d'une visite à domicile.*

4. DITES

C'est un bon rappel pour tout le monde: quand vous avez terminé ne serait-ce qu'une seule étape, marquez une pause. Respirez. Et dites-vous: "J'ai fait un bon pas aujourd'hui. Je fais de mon mieux pour moi et mes enfants. Demain, j'en ferai un autre".

Même lorsqu'il est difficile de changer votre situation, vous avez ce qu'il faut pour créer un attachement solide avec votre enfant. Il vit en vous, de la même manière que la capacité miraculeuse d'apprendre existe chez votre enfant, dès sa naissance.

Vous avez une valeur inestimable pour votre enfant dont vous avez la charge. Vous êtes important.

7.

Faites un rapide bilan d'humeur et demandez au groupe s'il se sent motivé pour s'attaquer à ses plans d'action. Si quelqu'un ne se sent pas bien par rapport à son plan ou à ses réalisations, demandez-lui de rester en retrait et de vous parler. S'il le peut, assurez-vous de l'écouter attentivement et de lui rappeler ses incroyables atouts. Proposez-lui la visite à domicile et tout soutien supplémentaire disponible. C'est une bonne occasion de montrer à ce parent qu'il compte à vos yeux.



10.3 Activité: Plannification de la Célébration

Temps: 10 minutes

Arrangement: Tout le groupe

1. DITES

Et parce que vous comptez, j'aimerais que vous nous aidiez à planifier notre célébration de fin de programme qui se déroulera en deux sessions! Nous avons fait un travail incroyable ensemble et nous devrions le fêter!

Expliquez clairement au groupe ce qui est possible et ce qui ne l'est pas pour la célébration après avoir parlé à votre superviseur. Expliquez que chaque parent et chaque enfant recevra un certificat à remplir ainsi qu'un rapport individualisé sur ses points forts et les compétences qu'il a développées dans le cadre du programme. Soyez créatifs quant aux ressources que vous pouvez utiliser!

Vous pouvez envisager de:

- *Demander aux personnes qui s'occupent d'enfants s'ils souhaitent inviter un membre de leur famille à venir les écouter présenter une chose essentielle qu'ils ont apprise pendant le programme. Rappelez-leur que cela peut être utile pour obtenir un soutien en vue d'un attachement sécurisant et de l'auto-prise en charge à domicile.*
- *Remettre des prix aux personnes qui s'occupent d'enfants - ceux-ci peuvent être amusants ou sérieux: le plus bavard, le plus travailleur, le plus à l'écoute, le plus doux, le plus drôle, etc.*
- *Façons traditionnelles de célébrer ou de faire ses adieux*
- *Examinez ce qui est possible en matière de musique ou de nourriture (veuillez consulter vos collègues de la nutrition et demandez-vous si cela est approprié compte tenu de l'insécurité alimentaire. La fête ne doit pas constituer une charge supplémentaire pour les parents qui s'occupent d'enfants). Envisagez de chanter ensemble ou de faire quelque chose ensemble.*

10.4 Tâche de maison

Temps: 5 minutes

Arrangement: A la maison

1. DITES

Il est maintenant temps de mettre en œuvre le plan d'action!

Si vous vous sentez soutenu par un ami du groupe, vous pouvez lui demander de vous motiver ou de vous aider pendant la semaine.

Remerciez les parents d'être venus et de se soutenir mutuellement avec tant de générosité. Faites-leur savoir que vous êtes fier de leurs efforts aujourd'hui et tout au long du programme.

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

11. Reflexion et Observation

Résumé de la session des parents

Durée: 2 heures

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants seront en mesure de:

- Récapituler et examiner des enseignements tirés du programme d'études
- Partager avec d'autres parents les leçons qui ont été significatives pour eux, celles qui ont été difficiles à mettre en œuvre et celles qui ont fait une différence à la maison
- sont observés en train de jouer avec leur enfant pendant 10 minutes

Activité de la Session	Temps
11.1 Accueil et Revue	15 min
11.2 Discussion: Revue	10 min
11.3 Discussion: Reflexion	30 min
11.4 Activité: Fabrication de jouet et Observations	60 min
11.5 Tâche de maison	5 min

MATERIAUX REQUIS

- Manuel du facilitateur de Caregivers Matter
- Atteindre et Apprendre le Manuel de Fabrication de Jouets:
<https://rescue.box.com/s/82yh0pip5x4pda3upps8jwndlajicwzu>
Sélectionnez les jouets que vous aimeriez fabriquer avec votre groupe et préparez les documents et le matériel nécessaires.

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Faites des copies des documents
3. Préparer les stations de jeu et le matériel nécessaire
4. Assurez-vous que les jouets et le matériel sont propres et sûrs pour les enfants de votre groupe

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son sexe. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APERÇU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences de Caregivers Matter passeront en revue les principales leçons du programme et demanderont aux personnes qui s'occupent des enfants de réfléchir aux leçons qu'ils ont trouvées significatives et aux changements qu'ils ont apportés en conséquence. Les animateurs utiliseront la seconde moitié de la session pour effectuer des observations post-test entre les parents et les enfants, pendant que les parents et les enfants s'amuse à fabriquer des jouets.

ETAPES à suivre

11.1 Accueil et Revue

Temps: 15 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

Accueillez chaleureusement le retour au groupe, chantez la chanson de bienvenue pour les parents et leurs enfants. Rappelez aux parents que la semaine prochaine est la dernière session. Renseignez-vous auprès des parents sur leurs plans d'action. Montrez votre enthousiasme à tous ceux qui ont fait des progrès. Pour ceux qui ne l'ont pas fait, exprimez votre aimable inquiétude sans porter de jugement et invitez-les à vous parler par la suite s'ils souhaitent une aide supplémentaire. Demandez si quelqu'un aimerait partager ses succès ou ses questions.

2. DITES

Aujourd'hui, nous allons nous engager dans la réflexion et l'observation. Nous avons tant appris au cours de ces quelques semaines, sur nous-mêmes et nos enfants.



Nous avons appris comment un changement de pensée peut entraîner un changement de sentiment et d'action, nous avons appris nos propres réactions au stress et que nous pouvons mieux nous occuper de nous et réagir lorsque nous sommes calmes et concentrés (montrer le retour au "Guide de Sagesse").

Nous avons appris que le cerveau de nos enfants est construit pour apprendre de nous - que votre voix, votre toucher et votre réaction seront le premier et le meilleur professeur de votre enfant.

Nous avons appris à quel point vous êtes important!

En groupe, nous allons parler de certaines des leçons des dix dernières semaines, des messages que vous avez jugés les plus significatifs et des changements que vous avez apportés, le cas échéant. Peut-être que penser de manière saine a vraiment fonctionné pour vous, ou que vous avez découvert qu'avec plus d'exercice et une routine pour les enfants, vous étiez capable de faire plus pendant la journée.

3. DITES

Nous allons également procéder à une dernière observation, similaire à celle que nous avons faite avant de commencer le programme, où je vous observerai, vous et votre enfant. Ce n'est pas une façon de vous juger, vous ou votre enfant. Il s'agit de vous montrer quels types de comportements et d'interactions avec votre enfant sont liés à de meilleurs résultats sur le plan du développement de compétences.

Je vous ferai part de cette observation la semaine prochaine afin que vous puissiez voir quels sont les domaines dans lesquels vous êtes performants et ceux, le cas échéant, sur lesquels vous pourriez vouloir continuer à travailler à la maison ou avec un ami.

Je veux aussi que vous sachiez que si vous trouvez que votre humeur est encore extrêmement basse et que vous ne vous sentez pas en sécurité ou que vous êtes inquiet pour vous ou vos enfants, restez en retrait et parlez-moi aujourd'hui ou contactez-moi très vite.

11.2 Discussion: Revue

Temps: 15 minutes

Arrangement: En plénière

1. DITES

Nous avons couvert tant de choses ensemble et je voudrais en parcourir quelques-unes rapidement pour activer vos souvenirs.

Sortez les paperboards de la dernière session ou le Guide de Session imprimé

Veuillez ajouter vos propres souvenirs de ces sessions pour les rendre plus interactives et participatives pour vos personnes qui s'occupent des enfants. Rappelez-leur les réalisations qu'ils ont faites, les choses qu'ils ont partagées et les discussions qu'ils ont menées.

Session 2: Stress et comportements courants de réaction au stress. Nous avons appris que le stress est une fonction corporelle naturelle et, à bien des égards, utile. Mais comme nous l'avons vu, lorsque nous sommes constamment stressés - lorsque nous portons trop de coupes! - nous pouvons avoir des effets physiologiques néfastes qui peuvent interférer avec notre bonheur, notre bien-être et notre fonctionnement quotidien. À ce stade, nous devons prendre des mesures pour nous aider à gérer notre stress, comme respirer et pratiquer des activités de détente.

Session 3: La détresse émotionnelle et ses effets. Une fois de plus, nous avons appris que les effets comportementaux d'une tristesse ou d'une détresse extrême peuvent interférer avec notre fonctionnement quotidien. Nous avons pensé à nos "ballons", à nos soutiens et à nos forces, pour nous aider à retrouver un endroit où nous pourrions prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants. Vous avez essayé de visiter un endroit sûr dans votre esprit, un endroit qui est toujours là pour vous quand vous en avez besoin.

Session 4: Le pouvoir des relations. Nous avons appris ce qu'est un attachement solide - devenir la montagne stable dont nos enfants ont besoin - en particulier dans un monde qui n'est pas toujours sûr pour eux. Nous avons commencé à voir les liens entre un attachement solide et le développement du cerveau, et nous avons exploré nos propres cercles de soutien. Nous avons donné à nos collègues parents l'expérience d'être écoutés avec soutien.

Séance 5: Bien-être physique: promouvoir le sommeil, l'exercice et les routines à la maison. Nous avons parlé de dormir suffisamment (7 à 9 heures!) et de faire suffisamment d'exercice - le bon, celui qui fait soulager le stress et améliorer l'humeur! - et de la façon de relier le tout avec une solide routine. Les routines et les rituels sont très utiles aux enfants et aux parents stressés. J'espère que certains d'entre eux feront leur chemin jusqu'à votre maison.

Séance 6: Développement de la petite enfance: Regardez, touchez, parlez. nous avons mis l'accent sur les enfants et sur la magie de la construction du cerveau par un attachement sûr, en particulier en regardant, en touchant et en parlant.

Session 7: Toujours focalisé sur les enfants, nous avons parlé de l'adversité et de l'empathie. La maltraitance et la négligence ont un impact direct sur le développement du cerveau d'un enfant. Leur montrer de l'empathie - en remarquant, en nommant, en validant et en répondant à leurs besoins - leur montre qu'ils comptent aussi et leur permet de s'atteler à la tâche ardue de devenir sages et forts.

Session 8: Jeu enrichi. Nous avons examiné les moyens de jouer avec nos enfants et de les rencontrer exactement là où ils se trouvent, afin de pouvoir profiter de cette période de croissance rapide du cerveau et de voir leur esprit et leur corps se développer.

Session 9: Nous nous sommes aidés mutuellement à résoudre des problèmes et à réaliser davantage à la maison.

11.3 Discussion: Réflexion

Temps: 30 minutes **Arrangement:** Tout le groupe

1. DEMANDEZ

- Quelqu'un a-t-il remarqué un changement d'humeur au cours du programme et de la guérison de son enfant?
- Certaines des informations contenues dans le cours vous ont-elles aidé à gérer vos humeurs? Si oui, lesquelles?
- Comment avez-vous appris l'importance que vous aviez pour le développement du cerveau de votre enfant? Était-ce quelque chose que vous connaissiez déjà?
- A-t-il été facile de travailler à un attachement plus solide?
- L'attachement solide est-il quelque chose dont vous pourriez parler en toute confiance à vos amis ou aux autres parents?
- Laquelle de ces activités a été la plus facile pour vous? Laquelle a été la plus difficile et pourquoi?
- Pouvez-vous partager avec le groupe quelque chose dont vous êtes fier?
- Y a-t-il quelque chose dont vous n'êtes pas encore sûr? Tout ce que je peux faire pour vous aider?

Si possible, les superviseurs peuvent assister à cette session avec l'autorisation préalable du groupe. La présentation de toute nouvelle personne pour observer ou participer aux réunions doit être discutée et convenue avec les parents. Si un superviseur doit surveiller votre travail, les parents peuvent être informés qu'ils ne sont pas obligés de contribuer aux discussions s'ils ne souhaitent pas.

11.4 Activité: Fabrication de jouets et observations

Temps: 60 minutes **Arrangement:** Tout le groupe

Fournir aux personnes qui s'occupent des enfants le matériel nécessaire à la séance de fabrication de jouets et les inviter aux stations de fabrication de jouets.

Expliquez

Pendant qu'ils fabriquent leurs jouets, vous vous déplacerez dans la pièce en observant les interactions entre les parents et les enfants à l'aide de l'outil PICCOLO qui a été utilisé pour l'observation initiale. Avant de commencer une nouvelle observation, vous informerez le parent qu'il va être observé maintenant et lui demanderez de concentrer son attention sur son enfant - il peut rester dans le groupe mais ne s'intéresser qu'à son enfant. Les autres membres du groupe peuvent continuer à travailler à la fabrication de leurs jouets et à jouer avec leurs enfants et ne doivent pas distraire la personne qui s'occupe de l'enfant.

Rappelez aux parents que vous recherchez des signes de leur affection envers leurs enfants, de leur sensibilité aux signaux de l'enfant, de leur encouragement aux actions de l'enfant et de leur enseignement - les efforts fournis pour expliquer ce qui se passe autour de l'enfant.

Demandez-leur de rester détendus et naturels avec leurs enfants - en tant que parents de leur propre enfant, ils les connaissent mieux que quiconque. Expliquez que l'intention de l'observation n'est pas de les juger, mais d'examiner dans quelle mesure le programme a bien transmis ces compétences et de leur donner un aperçu des points forts et des domaines sur lesquels ils peuvent continuer à travailler à la maison.

Faites autant d'observations que possible, au cas où les gens ne pourraient pas se rendre à la séance de célébration. Gardez leurs résultats confidentiels et expliquez-leur que vous leur rendrez compte à la prochaine session.

11.5 Tâche de maison

Temps: 5 minutes **Arrangement:** Tout le groupe

Continuez à travailler sur votre Plan d'Action! Il y a maintenant beaucoup d'activités à emporter chez soi! Voyez si vous pouvez travailler délibérément pour avoir une journée de sommeil suffisante, de relaxation, d'exercice, de pensées saines et de jeu.

12. Célébration!

Résumé de la Session des personnes en charge d'enfants

Durée: Selon les besoins

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

Au terme de cette session, les personnes en charge d'enfants pourront:

- Célébrer les réalisations et les relations de manière significative
- Recevoir un retour d'information individualisé grâce à l'observation des enfants par les parents.

Activité de la Session	Temps
12.1 Accueil	10 min
12.2 Enquête et observation CAP finales	Selon les besoins
12.3 Partage des résultats	Selon les besoins
12.4 Présentation du Certificat	Selon les besoins
12.5 Nettoyage et emballage	Selon les besoins

MATERIAUX REQUIS

- Manuel des facilitateurs de Caregivers Matter
- Matériaux ou denrées alimentaires déterminés lors de la session 10
- Enquête CAP pour toutes les personnes qui s'occupent d'enfants
- Mesure PICCOLO pour les personnes qui s'occupent d'enfants qui n'ont pas encore terminé leur formation
- Enquêtes CAP pré-test achevées
- Document 12 : Certificats

PREPARATION REQUISE

1. Lisez tous les documents de cette session.
2. Recueillir les enquêtes CAP pré-test pour les comparer aux enquêtes CAP post-test
3. Imprimer et remplir les certificats pour chaque personne qui s'occupe d'enfant
4. Préparatifs nécessaires pour votre célébration, y compris toutes les autorisations nécessaires des superviseurs et des collègues nutritionnistes
5. Faites aménager un espace de la salle plus privé dans lequel vous pouvez effectuer des observations si nécessaire et dans lequel vous pouvez partager les résultats des observations et des enquêtes CAP.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être indiqués sur le formulaire de participation. Chaque parent doit signer le formulaire de participation (ressource 1) en indiquant son nom, son âge et son genre. Indiquez si des enfants sont présents à la session avec leurs parents.

APPERCU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les facilitateurs des Compétences du programme Caregivers Matter célèbrent les nombreuses réalisations des personnes qui s'occupent d'enfants qui participent au programme. Le groupe marque la fin du programme par une célébration qui a du sens pour eux et l'animateur profite d'une dernière occasion pour leur rappeler combien ils comptent dans la vie de leurs enfants. Les enquêtes post-test CAP sont complétées et les résultats des observations et des enquêtes sont communiqués aux parents à des fins d'encadrement.

ETAPES à suivre

12.1 Accueil!

Temps: 10 minutes

Arrangement: En plénière

1. Expliquez

Accueillez chaleureusement les parents par leur nom et chantez la chanson de bienvenue. Rappelez aux parents le chemin parcouru et félicitez-les pour leur travail.

Essayez de vous concentrer sur leurs points forts - vous pouvez dire des choses comme "ce groupe s'est vraiment réuni pour se soutenir mutuellement et c'était si agréable à regarder". "J'espère que vous êtes fiers de tout ce que vous avez réussi à accomplir dans le cadre de ce programme. Je suis incroyablement fier de vous tous". "Ce fut certainement l'un des groupes les plus vivants, les plus solidaires, les plus dévoués et les plus attentionnés avec lesquels j'ai travaillé, et ce fut un réel plaisir de faire votre connaissance". "Vous êtes tous des parents très spéciaux et vos enfants sont prêts à s'épanouir grâce aux nouvelles connaissances que vous avez à partager". Essayez de faire en sorte que le compliment soit aussi spécifique et ciblé que possible, il sera plus significatif pour vos personnes qui s'occupent d'enfants de cette façon.

2. DITES

Aujourd'hui est un jour de célébration pour vous et pour les autres. Vous êtes si importants dans la vie de vos enfants. Nous avons appris et vu directement la différence que vous pouvez faire chaque jour, et pour le reste de leur vie.

Nous avons appris dès le début comment nos enfants sont construits pour apprendre au mieux de votre voix, de votre attention, de votre toucher - votre "Guide de Sagesse" [montrez le cerveau dans la paume de votre main].



Votre prise en charge peut aider vos enfants à grandir dans tous ces beaux espoirs que nous avons partagés lors de notre première session. Mais surtout, nous devons nous rappeler que pour être la montagne stable à laquelle nos enfants doivent s'attacher, nous devons d'abord être gentils avec nous-mêmes afin de pouvoir répondre avec gentillesse aux nombreux besoins de nos enfants.

Ils nous verront nous respecter nous-mêmes et apprendront aussi à se respecter eux-mêmes et à respecter les autres. Nous devons nous rappeler qu'il est juste de prendre du temps pour notre propre humeur et notre propre bien-être afin de pouvoir être nous-mêmes de sages leaders.

Vous pouvez aussi parler des difficultés surmontées par le groupe en disant des choses comme "J'ai vu combien il était difficile pour certains d'entre vous de prendre des mesures actives pour prendre soin de soi-même aussi. J'étais si fière de vous voir partager vos expériences et de continuer à essayer. C'est l'une des meilleures leçons que nos enfants peuvent observer en nous aussi - la façon dont nous équilibrons le fait de prendre soin de nous-mêmes afin de pouvoir continuer à essayer malgré les difficultés."

12.2 Enquête finale CAP et observation PICCOLO

Temps: Selon le besoin **Arrangement:** En plénière – Travail individuel

1. DITES

Je vais nous demander de prendre 10 minutes pour faire une enquête - ce n'est pas un test ou un examen, c'est juste une enquête pour voir laquelle des leçons du programme vous a le plus plu et comment nous pouvons nous améliorer pour la prochaine fois.

2. Distribuer l'enquête CAP à tous les personnes qui s'occupent d'enfants

Lisez les questions de l'enquête. Demandez aux parents d'encrer la case si la déclaration est correcte et la croix si elle est incorrecte.

Rassemblez les enquêtes CAP et remerciez les parents pour leurs efforts.

3. Expliquez

Vous effectuerez les observations PICCOLO pour les parents restants qui n'ont pas terminé la dernière session. Informez les personnes qui s'occupent d'enfants du processus en utilisant la terminologie de la dernière session. Si la célébration de groupe est trop chargée, vous pouvez inviter le parent à se retirer et à suivre les instructions données dans votre formation et dans l'introduction de ce manuel (page 15).

12.3 Partage des résultats

Temps: Selon le besoin **Arrangement:** Individuel

1. *Pendant que la fête se poursuit, invitez un à un les parents à se joindre à vous dans un espace semi-privé. Partagez les résultats de PICCOLO et montrez l'amélioration des enquêtes CAP avec toutes les personnes qui s'occupent d'enfants.*
2. *Cela doit être fait de manière confidentielle.*
3. *Profitez de cette occasion pour établir un véritable contact avec les personnes qui s'occupent d'enfants. Veillez à souligner le chemin parcouru en mettant l'accent sur leurs réalisations et leur croissance positive. Si certains scores sont encore "absents" ou "à la limite", vous pouvez les aider à élaborer un nouveau plan d'action, ou simplement leur dire que vous croyez en eux et qu'ils peuvent toujours faire appel au programme si un soutien supplémentaire est nécessaire.*

12.4 Présentation du Certificat

Temps: Selon le besoin **Arrangement:** Tout le groupe

2. Félicitez chaque parent et son enfant et remettez des certificats.

DITES: Faisons ensemble notre dernier bilan d'humeur! Comment nous sentons-nous maintenant? Permettez aux participants d'exprimer leurs sentiments - ils peuvent être fiers de leurs réalisations, ils peuvent se sentir tristes que le groupe se termine. Beaucoup ressentiront les deux! C'est l'occasion de leur faire savoir que s'ils se sentent dépassés par les événements, ils peuvent vous contacter et vous pouvez les orienter vers un soutien supplémentaire.



Félicitez-les à nouveau pour leur travail et mettez fin à la session.

[Cette page est intentionnellement laissée vide]

Partie 3

Outils de Suivi

Suivi 1: Enquête CAP

Nom du parent:		Date:		Marquez 1 point pour chaque réponse correcte
Cercle un:	Pré-test	Post-test		
		Vrai	Faux	SCORE
1	La relation d'un parent avec un enfant ne compte que lorsque l'enfant est plus âgé.			
2	En prenant soin de moi même, je deviendrai un parent plus fort.			
3	L'exercice et le sommeil peuvent améliorer mes sentiments et mon fonctionnement.			
4	Le cerveau des enfants se développe plus rapidement lorsqu'ils sont à l'école.			
5	Le cerveau des garçons et celui des filles sont différents.			
6	Si vous appréciez les enfants pour le bien qu'ils font, ils apprennent comment ils doivent se comporter.			
7	Un peu de stress peut être bon pour votre corps.			
8	Les enfants n'ont pas besoin que vous leur parliez tant qu'ils ne comprennent pas ce que vous dites.			
9	Donner aux enfants une attention positive les gâtera.			
10	Remarquer et comprendre ce que quelqu'un ressent est un bon moyen d'entrer en contact avec lui.			
11	Maltraiter un enfant peut endommager le développement de son cerveau.			
12	Répondre aux besoins de l'enfant de manière rapide et cohérente réduit les pleurs et rend l'enfant plus indépendant.			
13	Je prends le temps de jouer avec mon enfant.			
14	J'ai une routine à la maison pour moi et mes enfants.			
15	Je chante ou je lis à mon enfant tous les jours.			
<u>TOTAUX DES POINTS</u>				

Suivi 2: PICCOLO – Observation de l'enfant par le parent

#	Parent...	Guide d'observation	Absent	A peine	Claiement
AFFECTION					
1	Parle sur un ton chaleureux	La voix du parent est d'un ton positif et peut montrer de l'enthousiasme ou de la tendresse. Parler un peu mais chaleureusement doit recevoir une note élevée.	0	1	2
2	Sourit à l'enfant	Le parent oriente le sourire vers l'enfant, mais l'enfant et le parent n'ont pas besoin de se regarder lorsque le sourire apparaît. Inclut les petits sourires	0	1	2
3	Apprécie l'enfant	Le parent dit quelque chose de positif sur les caractéristiques de l'enfant ou sur ce qu'il fait. Un "merci" peut être codé comme une appréciation.	0	1	2
4	est engagé dans une interaction avec l'enfant	Le parent s'implique activement avec l'enfant, et pas seulement dans des activités ou avec un autre adulte.	0	1	2
TOTAL AFFECTION					
REACTIVITE					
5	Prête attention à ce que fait l'enfant	Le parent regarde et réagit à ce que fait l'enfant en faisant des commentaires, en montrant de l'intérêt, en aidant ou en prêtant attention aux actions de l'enfant	0	1	2
6	Change de rythme ou d'activité pour répondre aux intérêts ou aux besoins de l'enfant	Le parent essaie une nouvelle activité et réagit à ce que fait l'enfant en faisant des commentaires, en montrant de l'intérêt, en aidant ou en s'occupant d'une autre manière des actions de l'enfant.	0	1	2
7	Suit ce que l'enfant essaie de faire	Les parents réagissent et s'impliquent dans les activités de l'enfant	0	1	2
8	Répond aux émotions de l'enfant	Le parent répond aux sentiments positifs ou négatifs de l'enfant en faisant preuve de compréhension et d'acceptation, en suggérant une solution, en réengageant l'enfant à étiqueter ou à décrire le sentiment, en montrant un sentiment similaire ou en exprimant de la sympathie pour les sentiments négatifs.	0	1	2
9	Regarde l'enfant quand il parle ou fait des sons	Lorsque l'enfant émet des sons, le parent regarde clairement le visage de l'enfant ou (si les yeux ou le visage de l'enfant ne sont pas visibles) la position du parent et les mouvements de sa tête face à l'enfant.	0	1	2
10	Réponses aux mots ou aux sons de l'enfant	Le parent répète ce que l'enfant dit ou fait entendre, parle de ce que l'enfant dit ou pourrait dire, ou répond aux questions de l'enfant.	0	1	2
TOTAL REACTIVITE					

ENCOURAGEMENT

11	Encourage verbalement les efforts de l'enfant	Le parent fait preuve d'enthousiasme verbal, donne des commentaires positifs ou fait des suggestions sur l'activité de l'enfant.	0	1	2
12	Montre de l'enthousiasme pour ce que fait leur enfant	Le parent fait des déclarations positives, tape des mains ou montre une autre réaction positive claire à ce que fait l'enfant, y compris un enthousiasme discret comme tapoter l'enfant, hocher la tête, sourire ou poser des questions sur les activités.	0	1	2
TOTAL ENCOURAGEMENT					

ENSEIGNEMENT

13	Répète ou développe les mots ou les sons de l'enfant	Le parent dit les mêmes mots ou produit les mêmes sons que l'enfant fait ou répète ce que l'enfant dit tout en ajoutant quelque chose qui ajoute à l'idée.	0	1	2
14	Étiquettes les objets ou les actions pour un enfant	Le parent nomme ce que l'enfant fait, joue avec ou regarde.	0	1	2
15	parle à l'enfant des caractéristiques des objets	Le parent utilise des mots ou des phrases qui décrivent des caractéristiques telles que la couleur, la forme, la texture, le mouvement, la fonction ou d'autres caractéristiques.	0	1	2
TOTAL ENSEIGNEMENT					

----- PLIEZ ICI -----

Nom:

Date d'aujourd'Hui:

Date de Naissance de L'Enfant:

Nom de l'observateur:

Cercle: Pré-Test

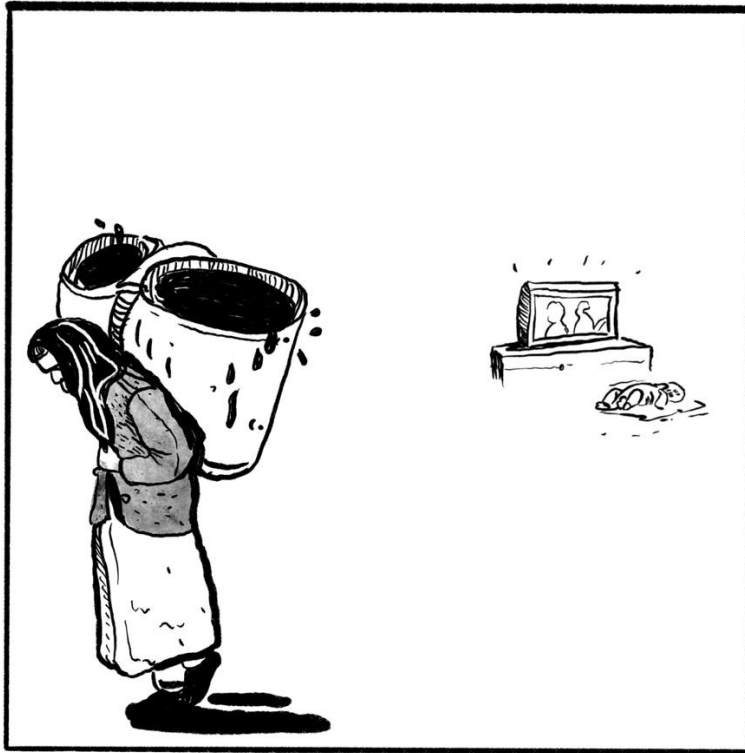
Post-Test

Veuillez garder ceci confidentiel

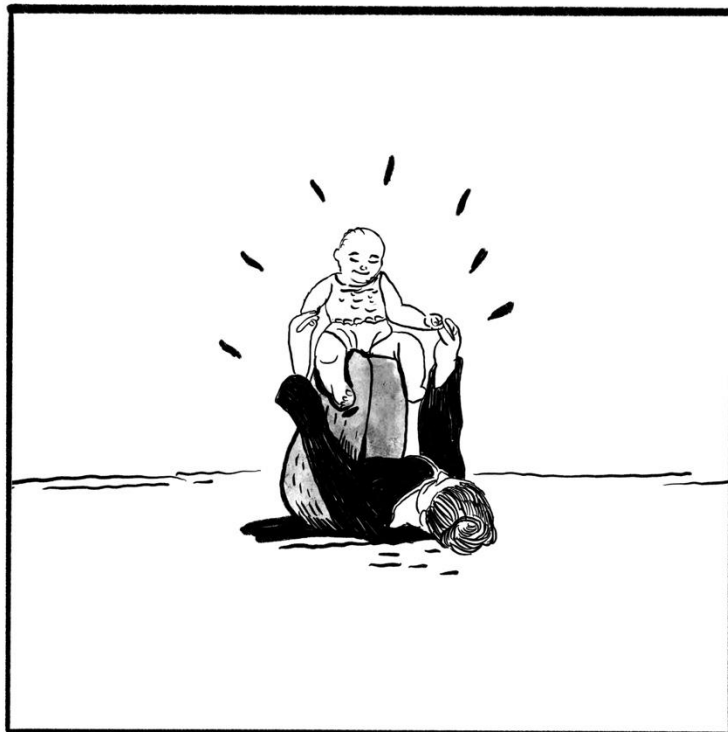
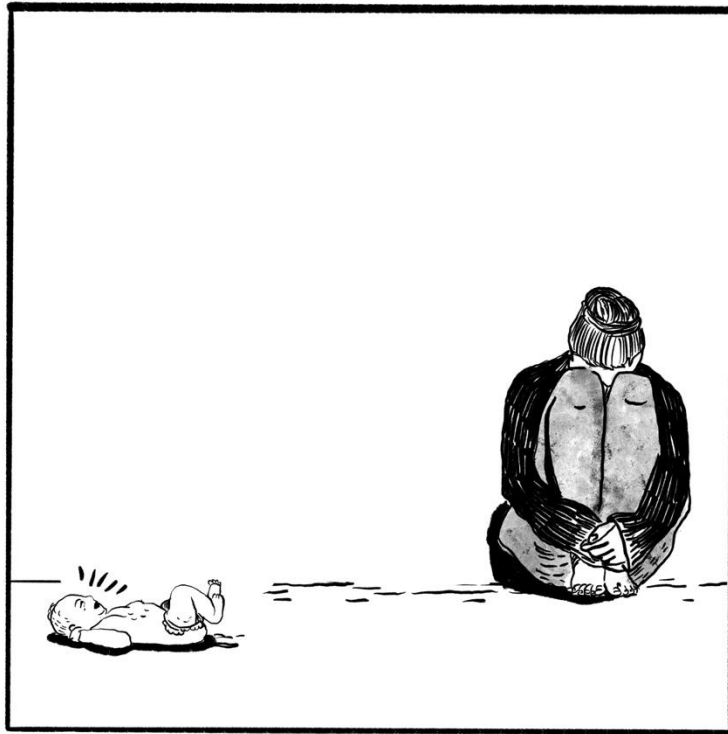
Partie 4

Images sur Penser Sain

Penser Sain Ensemble A



Penser Sain Ensemble B



Penser Sain Ensemble C

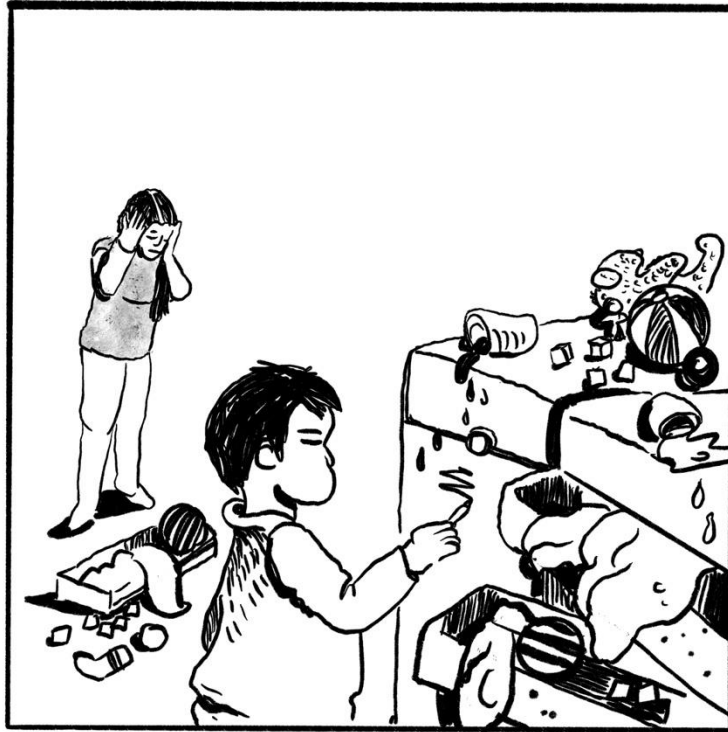


Penser Sain Ensemble D



Penser Sain Ensemble E





Penser Sain Ensemble G



Partie 5

Ressources du Facilitateur

Ressource 1: Formulaire de participation à la session des personnes qui s'occupent d'enfants

Date:

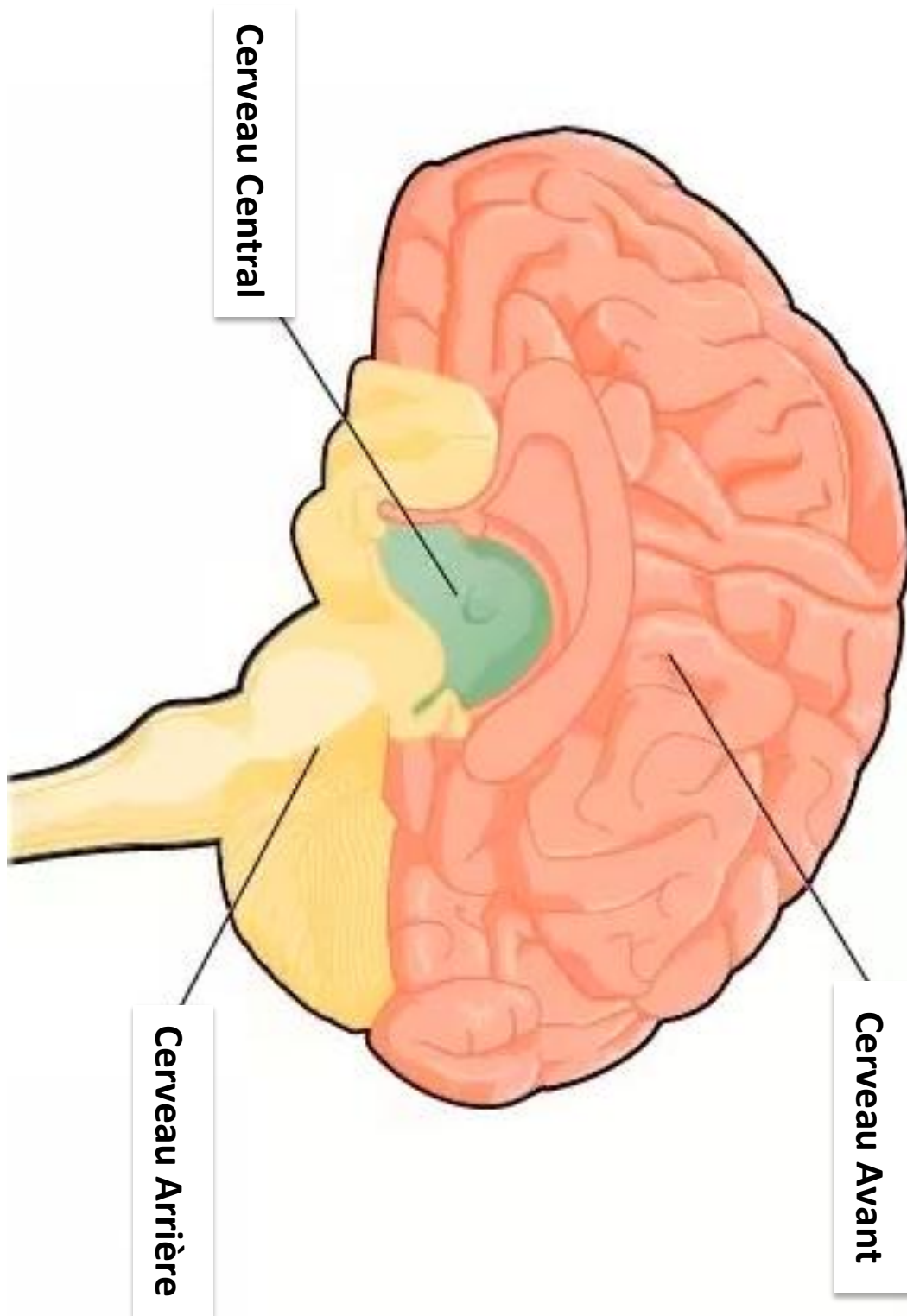
Numéro de Session:

Facilitateur/s:

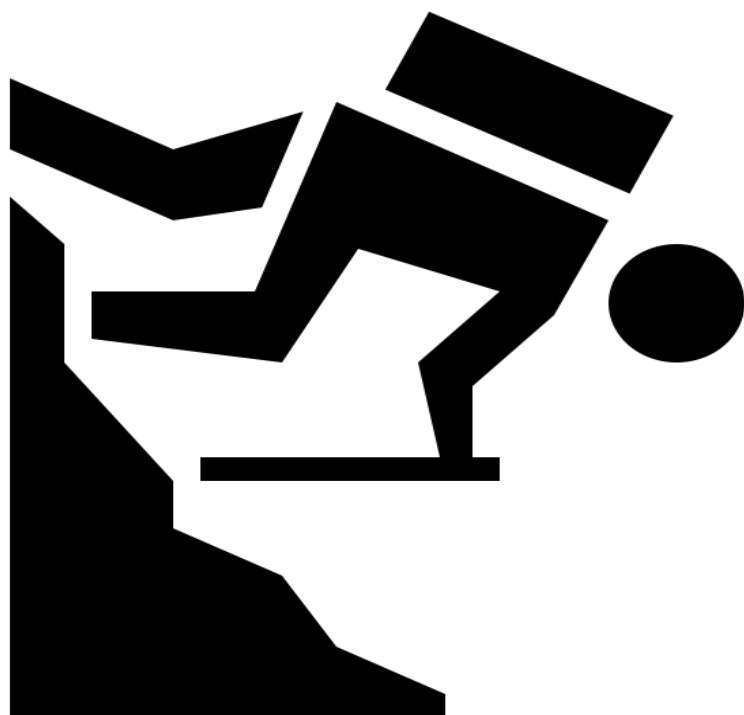
Lieux:

Prénom	Nom	Un enfant vous a-t-il rejoint aujourd'hui?	Signature
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Ressource 2: Image du cerveau



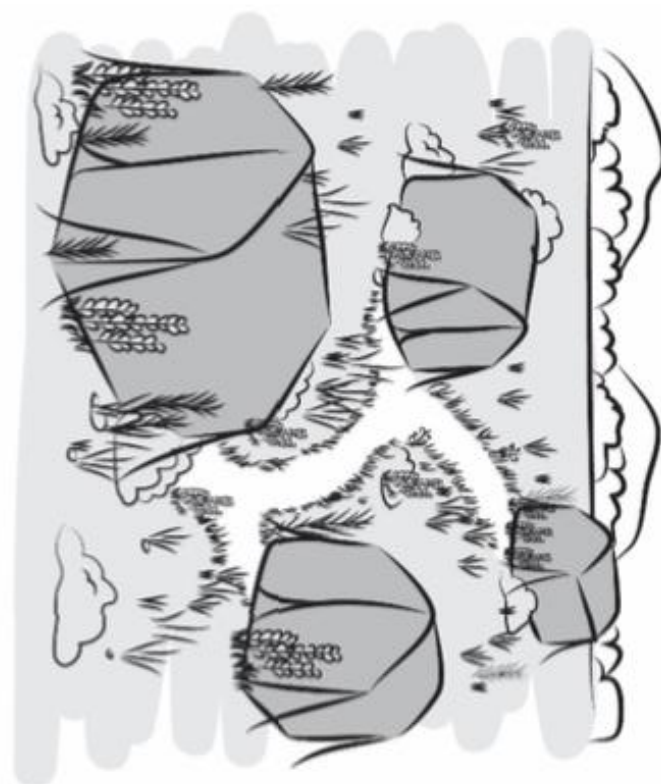
Ressource 3: L'histoire des deux montagnes



Ressource 4: Un neurone



Ressource 5: Les sentiers du village



Ressource 6: Flip-Book - Architecture du cerveau

Si vous avez accès à la vidéo, vous pouvez télécharger la vidéo sur l'architecture du cerveau ici:

<https://rescue.box.com/s/i8hf2wyzug19xgrmbpp79yy0h8ktdqp6>

Voir page suivante pour l'impression:

Guide d'impression: Imprimez chaque page (136 à 151) sur une feuille séparée. Reliez chaque image avec son écriture en plaçant le haut sur le côté du classeur. (Fig 1). Lorsque vous animez la session, pliez le livret (Fig 2) et lisez le script pendant que vous montrez les photos aux participants.

Fig 1.



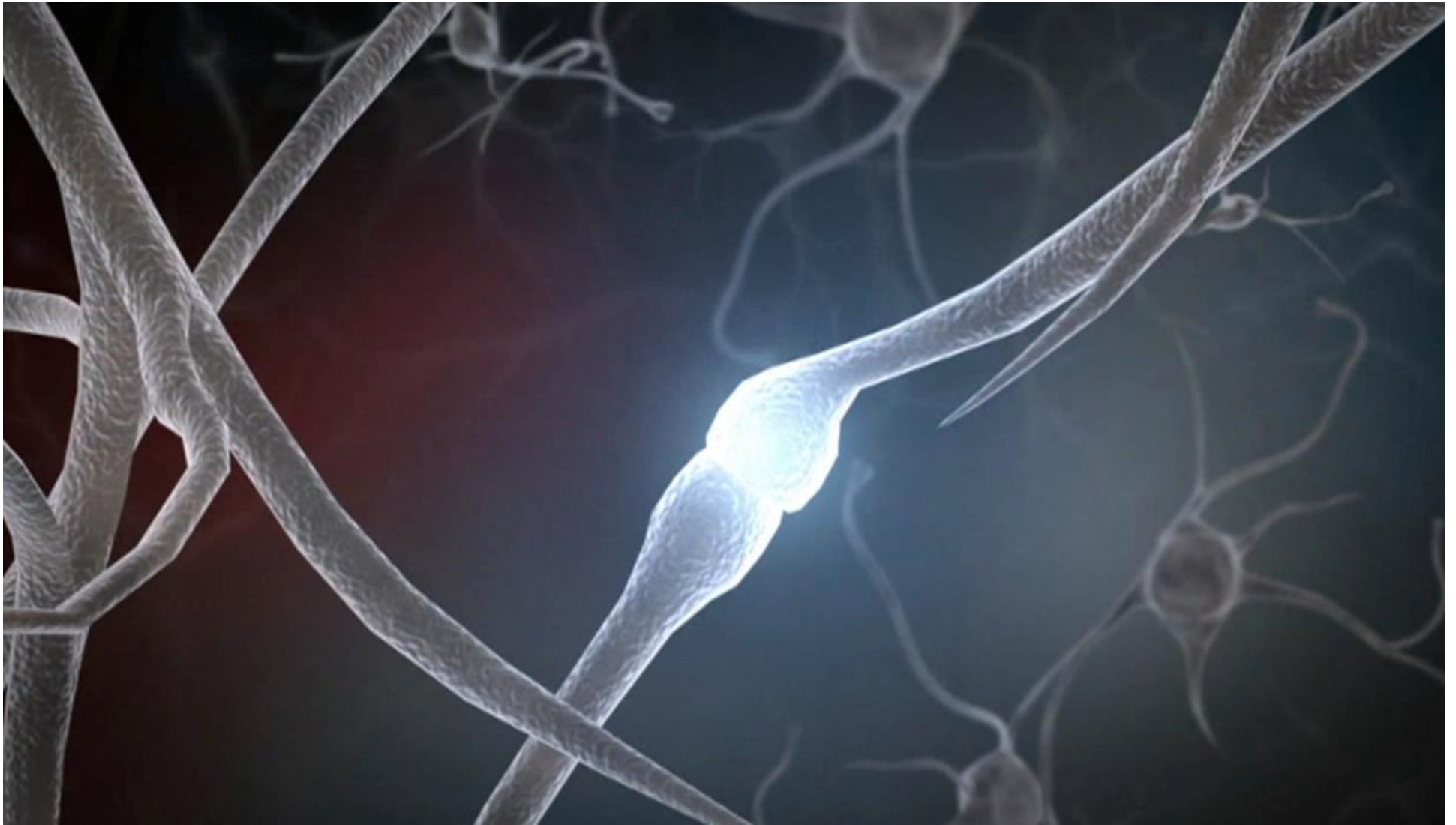
Fig. 2



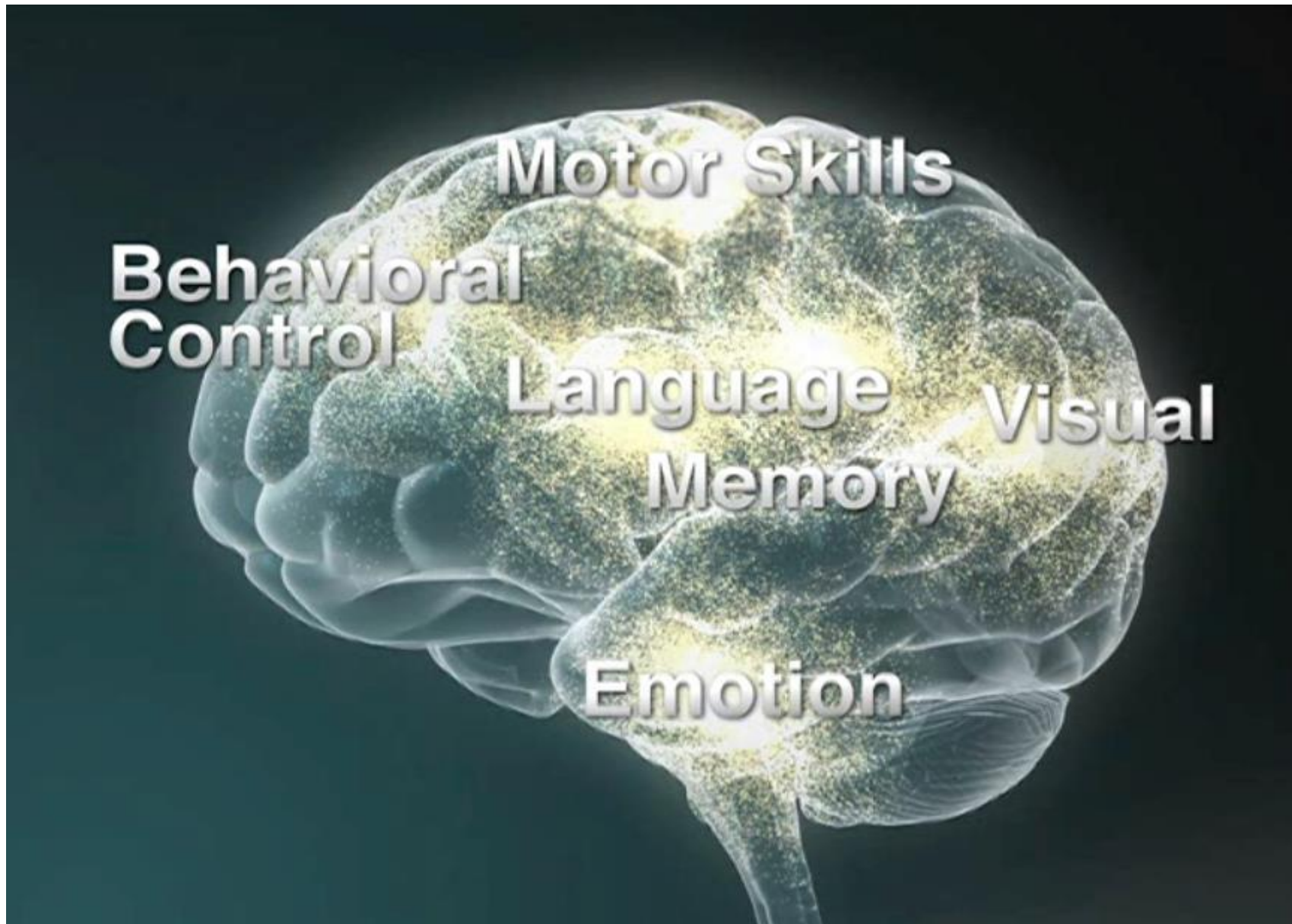
Architecture du cerveau



Les expériences vécues par un enfant au cours des premières années de sa vie ont un impact durable sur l'architecture de son cerveau en croissance. Les gènes fournissent le schéma de base, mais l'expérience façonne le processus qui détermine si le cerveau de l'enfant fournira une base solide ou non pour tout apprentissage, comportement et santé futurs.



Pendant cette importante période de développement du cerveau, des milliards de cellules cérébrales appelées neurones envoient des signaux électriques pour communiquer entre elles, ces connexions forment des circuits qui deviennent la base du cerveau. Les circuits et les connexions prolifèrent à un rythme rapide et sont renforcés par un usage répété. Nos expériences et notre environnement dictent les circuits et les connexions qui sont les plus utilisés, les connexions qui sont les plus utilisées deviennent plus fortes et plus permanentes, tandis que les connexions qui sont les moins utilisées s'effacent et perdent de leur efficacité, selon un processus normal appelé "élagage". Des circuits simples se forment d'abord, fournissant la base de circuits plus complexes sur lesquels on pourra s'appuyer plus tard.

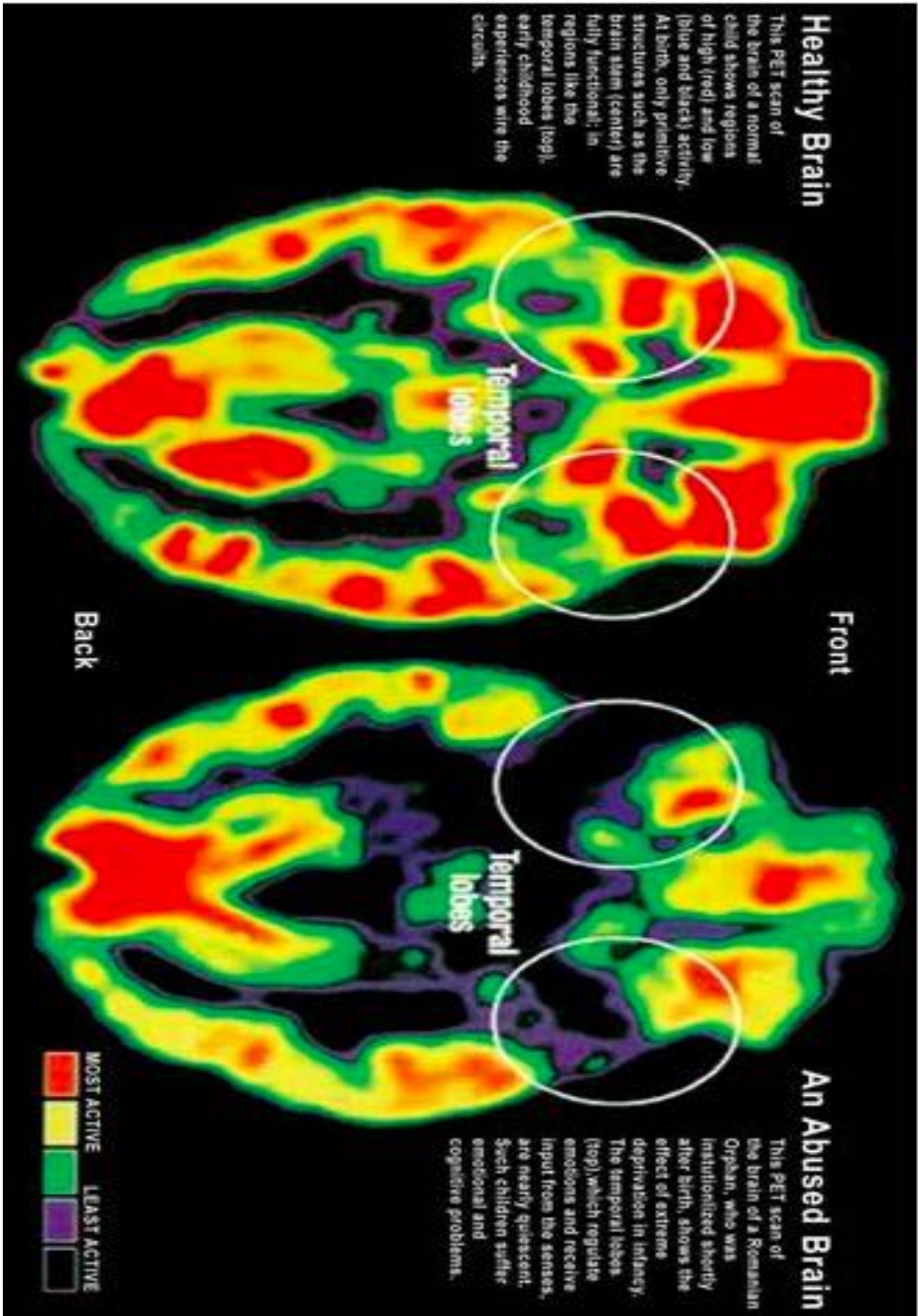


Grâce à ce processus, les neurones forment des circuits et des connexions solides pour les émotions, la motricité, le contrôle comportemental, la logique, le langage et la mémoire pendant la première période critique du développement. En cas d'utilisation répétée, ces circuits deviennent plus efficaces et sont connectés plus rapidement à d'autres zones du cerveau.

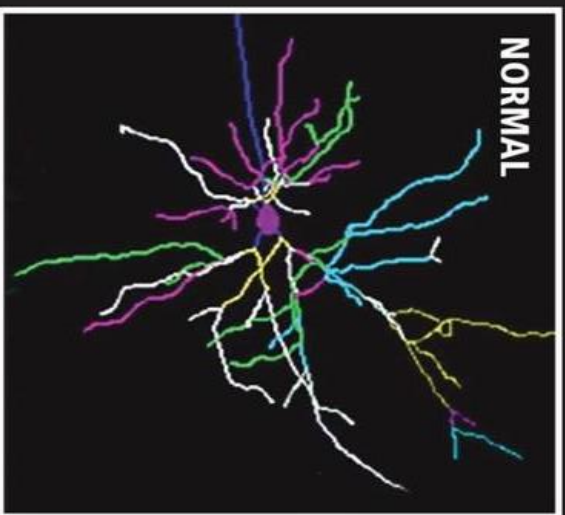


Bien qu'ils proviennent de zones spécifiques du cerveau, les circuits sont interconnectés. Vous ne pouvez pas avoir un type de compétence sans avoir les autres pour la soutenir. C'est comme la construction d'une maison: tout est connecté et ce qui vient en premier constitue une base pour tout ce qui vient ensuite.

Ressource 7: Deux cerveaux

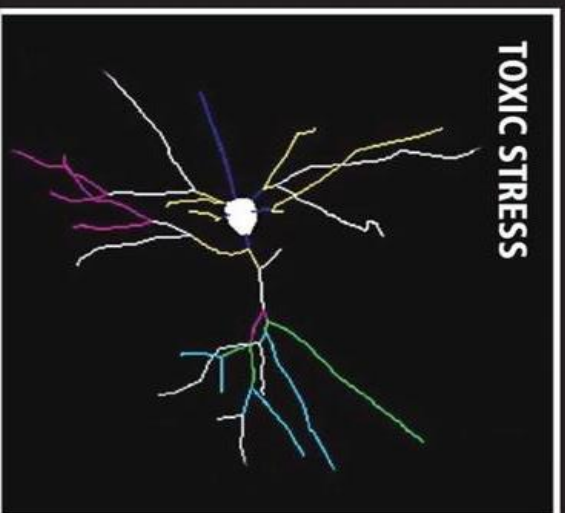


Ressource 8: Deux neurones



Un neurone typique avec de nombreuses
connexions ressemble à ceci

SOURCES: J.J. Radley Neuroscience 2004



Un neurone endommagé par un stress
toxique a moins de connexions

MARTHA THIERRY/DETROIT FREE PRESS

Partie 6:

Documents

pour le

parent

Document 1: Calendrier de Session

Nom de la Session	Date prévue
1. Introduction et accueil	
2. Introduction au Stress	
3. Introduction à la Détresse	
4. Le pouvoir des Relations	
5. Bien-être physique : Exercice, sommeil et routines	
6. Développement de la petite enfance : Regarder, toucher, parler	
7. Développement de la petite enfance: Adversité & Empathie	
8. Développement de la petite enfance: Jeu enrichi	
9. Appréciation et Encouragement	
10. Résolution des Problèmes	
11. Reflexion et Observation	
12. Célébration: Présentation du Certificat	

Document 2: Tableau d'Humeur



- 1

Je me sens très bien!

- 2

Je me sens vraiment bien!



- 3

Je me sens bien

- 4

Je me sens bien



- 5

Je me sens neutre/ok

- 6

Je me sens un peu déprimé



- 7

Je me sens malheureux

- 8

Je mme sens vraiment malheureux



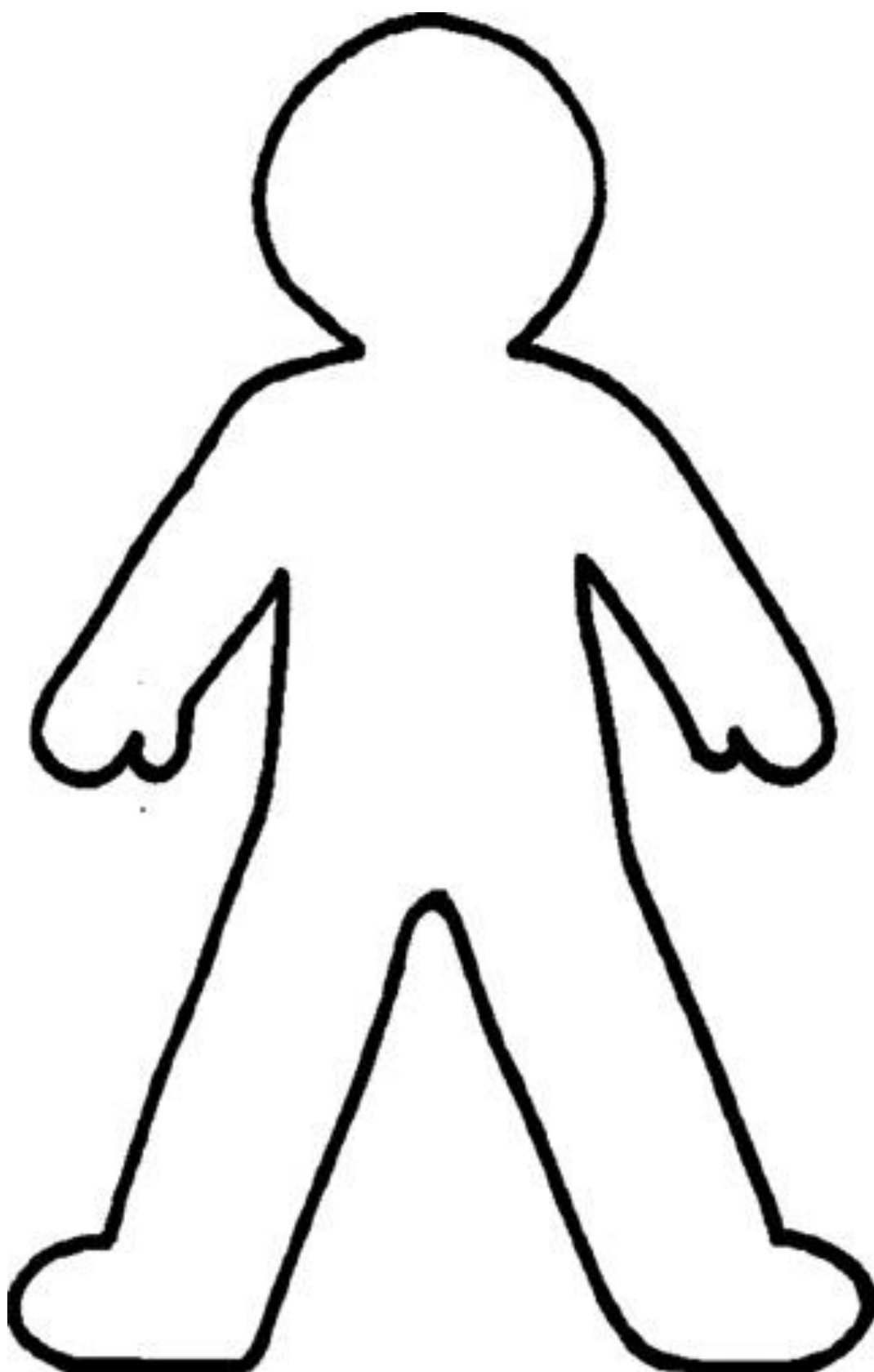
- 9

Je me sens affreux

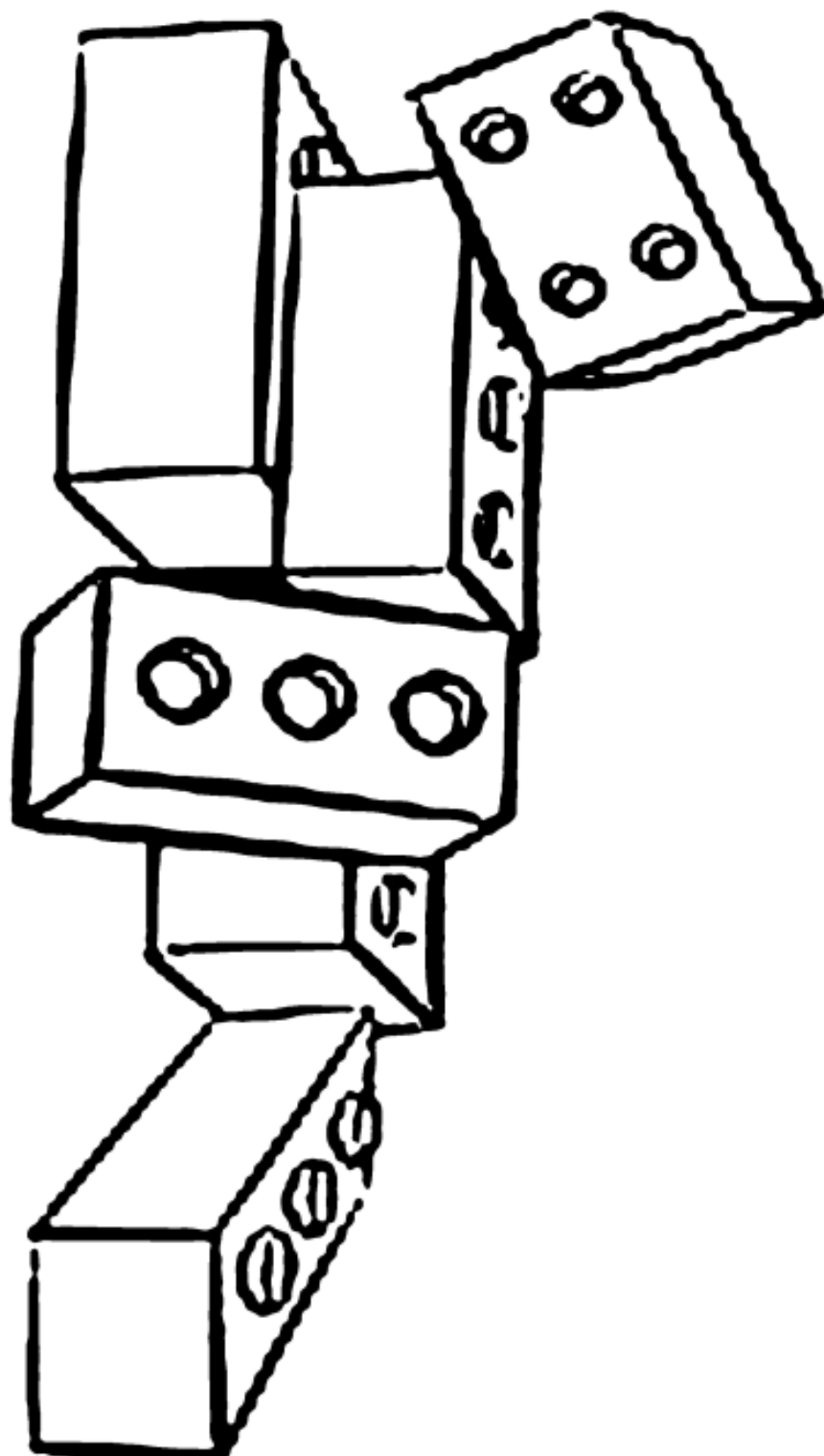
- 10

J'ai besoin d'aide.

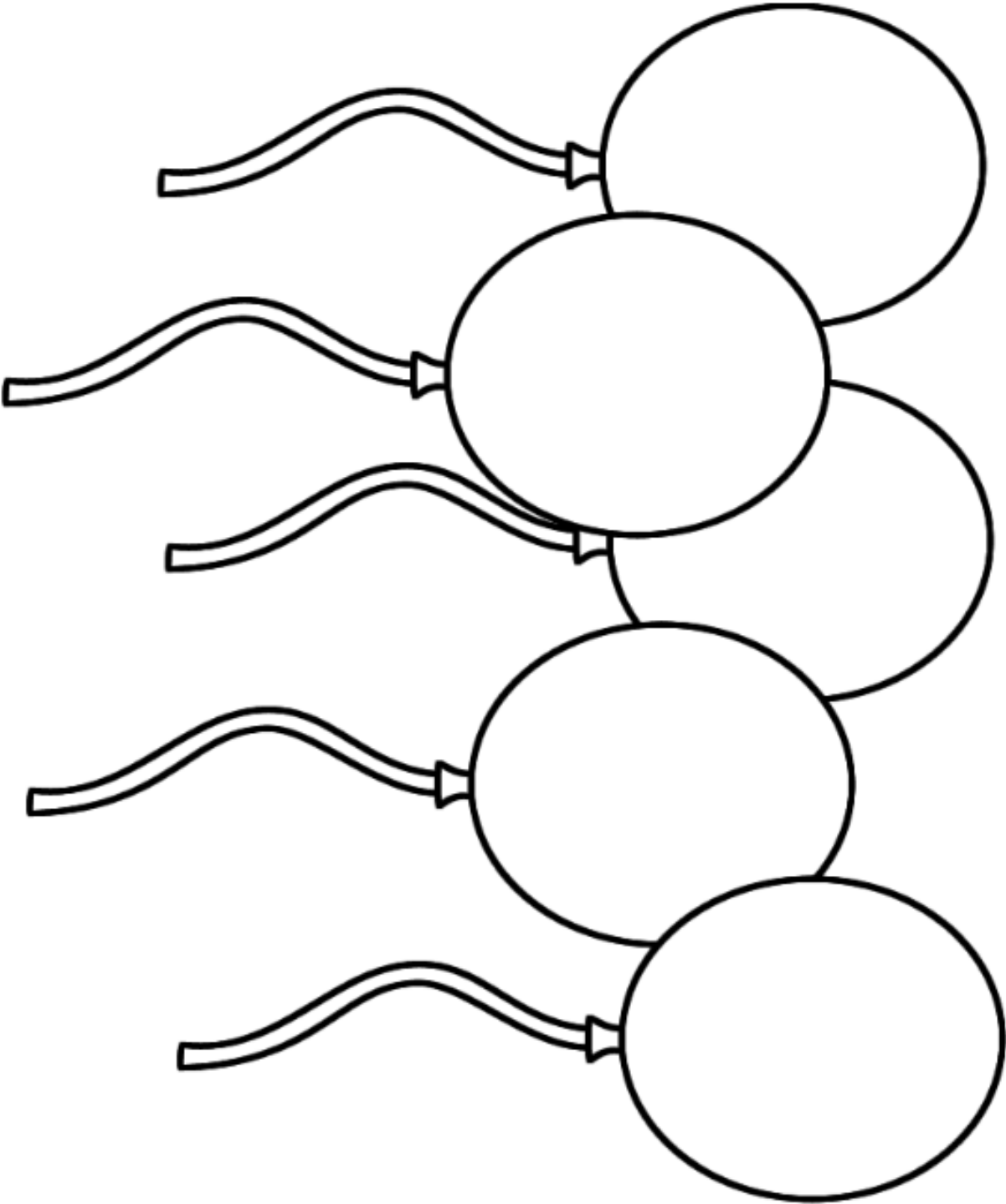
Document 3: Figure de stress



Document 4a: Ballons et Briques

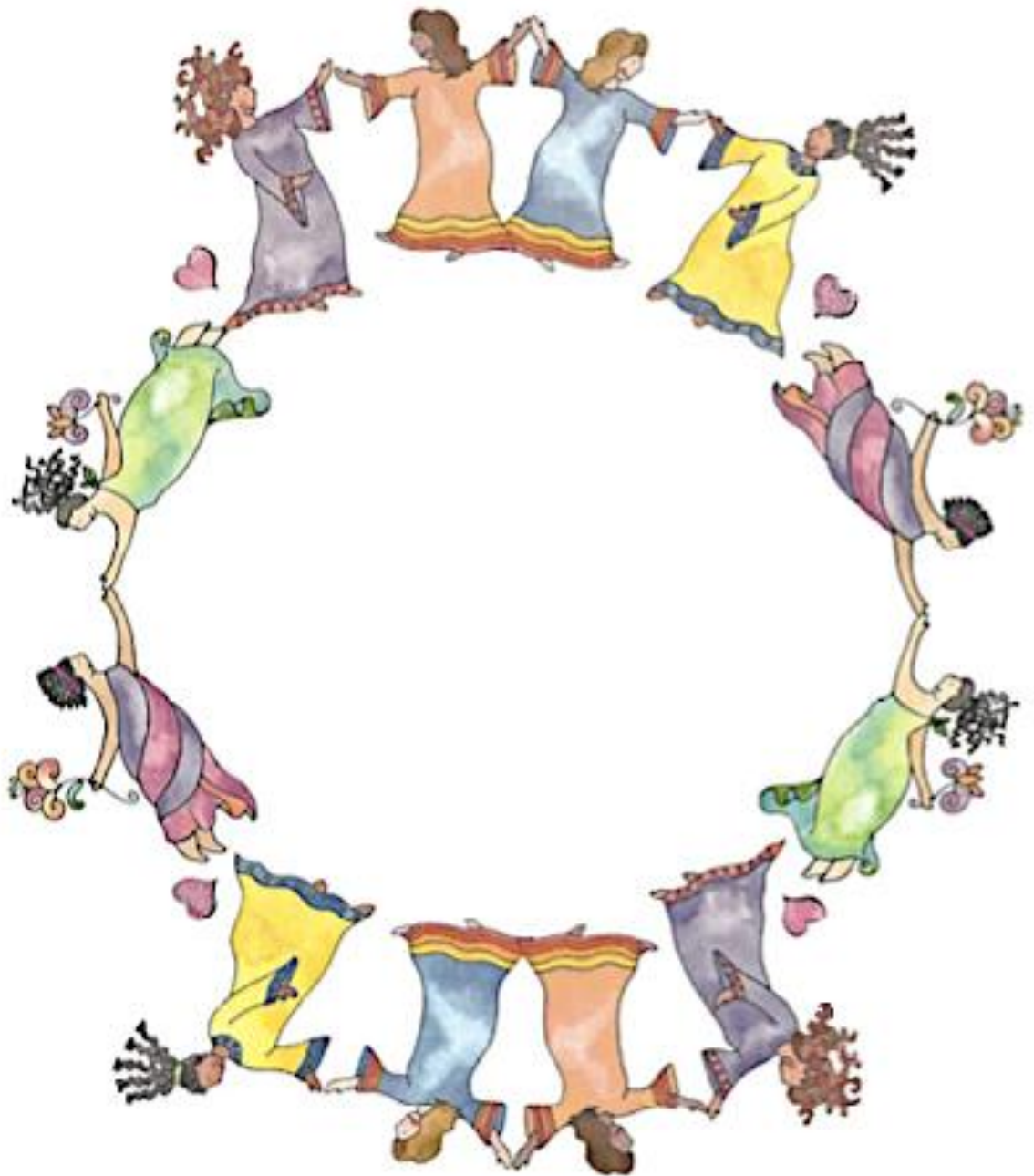


Document 4b: Ballons et Briques



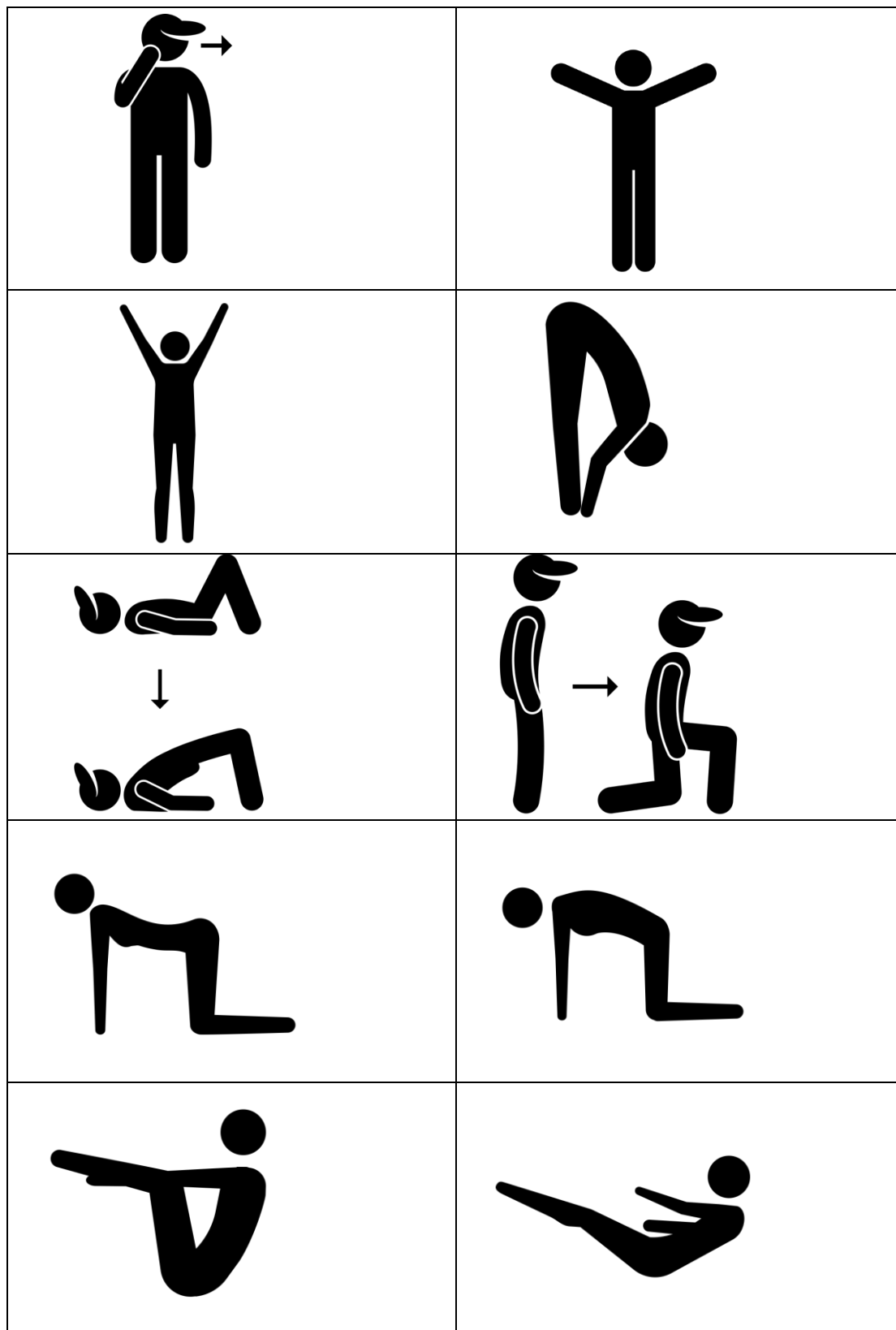
Document 5: Qui est dans votre cercle?

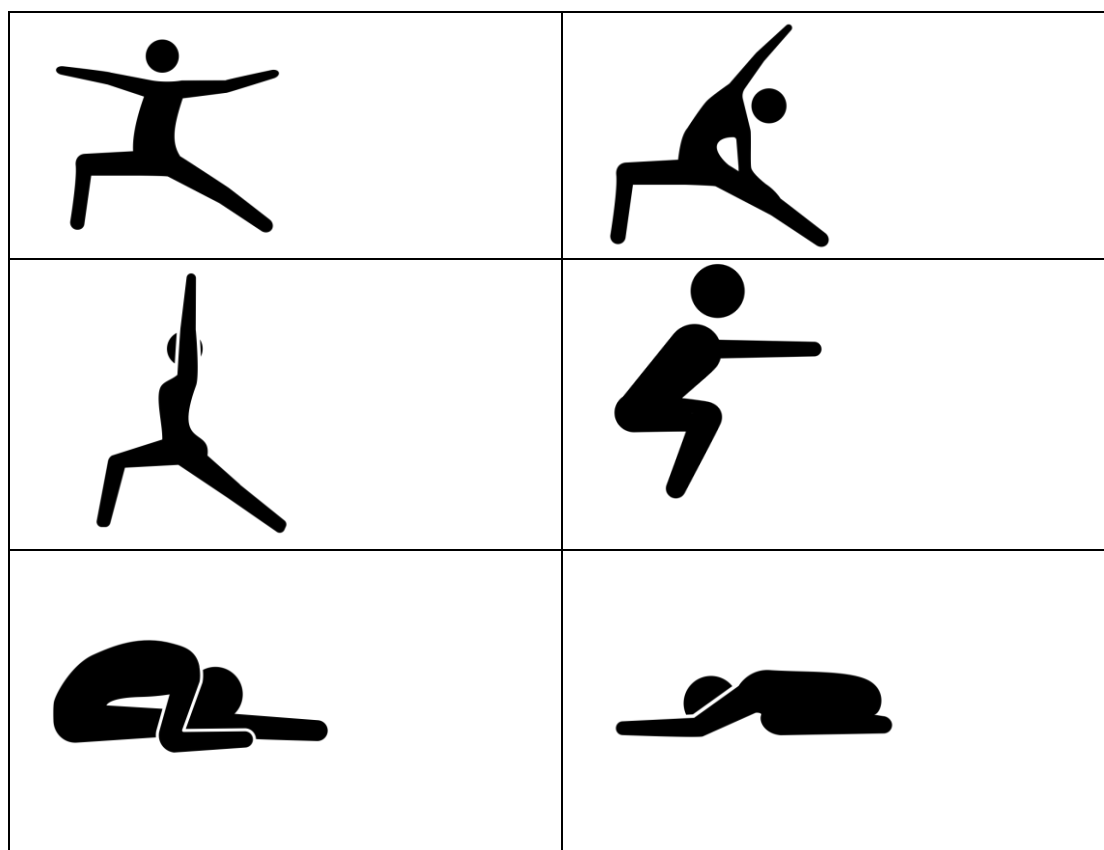
Circle of Support



Document 6: Exercices

Découpez les exercices que vous souhaitez utiliser et collez-les sur une page que vous allez photocopier.

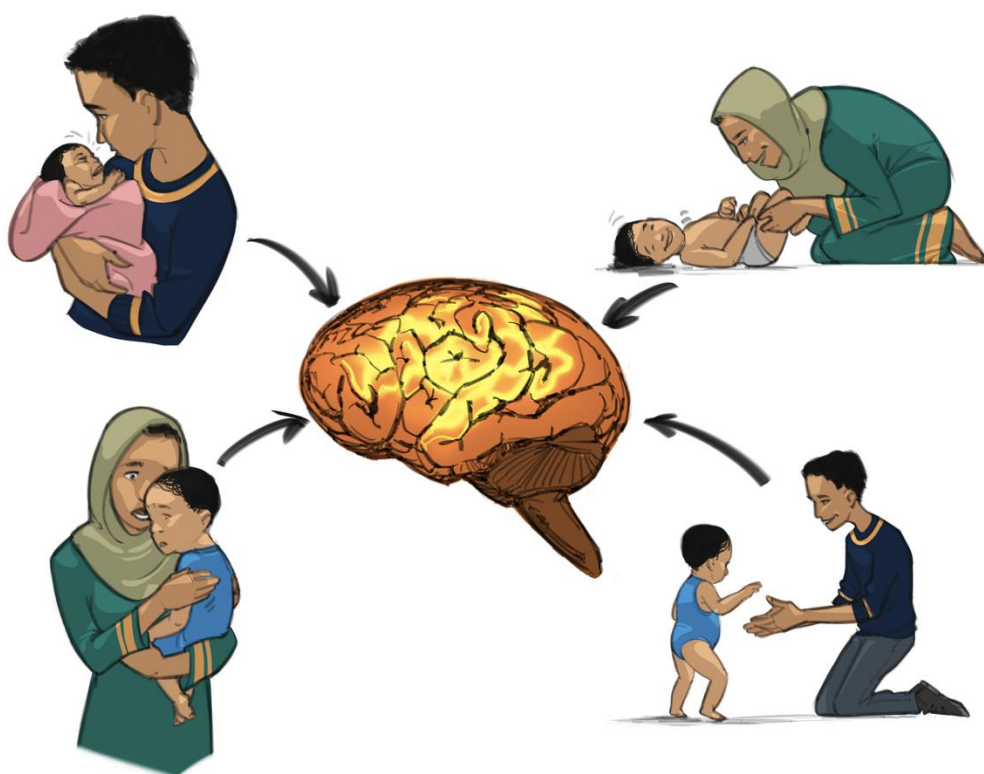




Document 7: Établir un programme à la maison

Document 8: Développement du cerveau

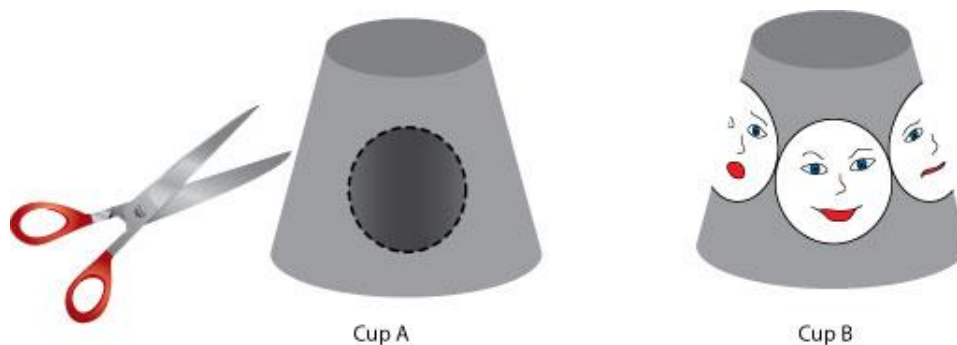


Document 9a: Fabrication de JouetsI

Coupe d'Emotion

MATERIELS

- 2 coupes jetables, de même taille et sans motif
 - Ciseaux
 - Marqueurs de couleur
1. Dessinez un cercle/carré sur la première coupe et découpez-le. Dessinez un cercle/carré sur l'autre côté de la coupe et découpez-le également.
 2. Placez cette coupe sur la deuxième Coupe.
 3. En utilisant le trou que vous venez de découper dans la première coupe, marquez un cercle sur la coupe du bas.
 4. Faites tourner la coupe du haut jusqu'à ce que vous puissiez marquer un autre cercle. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous n'ayez plus de place.
 5. Dans chaque cercle que vous avez marqué sur la coupe du bas, dessinez un visage affichant une émotion précise, telle que la joie, la tristesse, la surprise, etc.



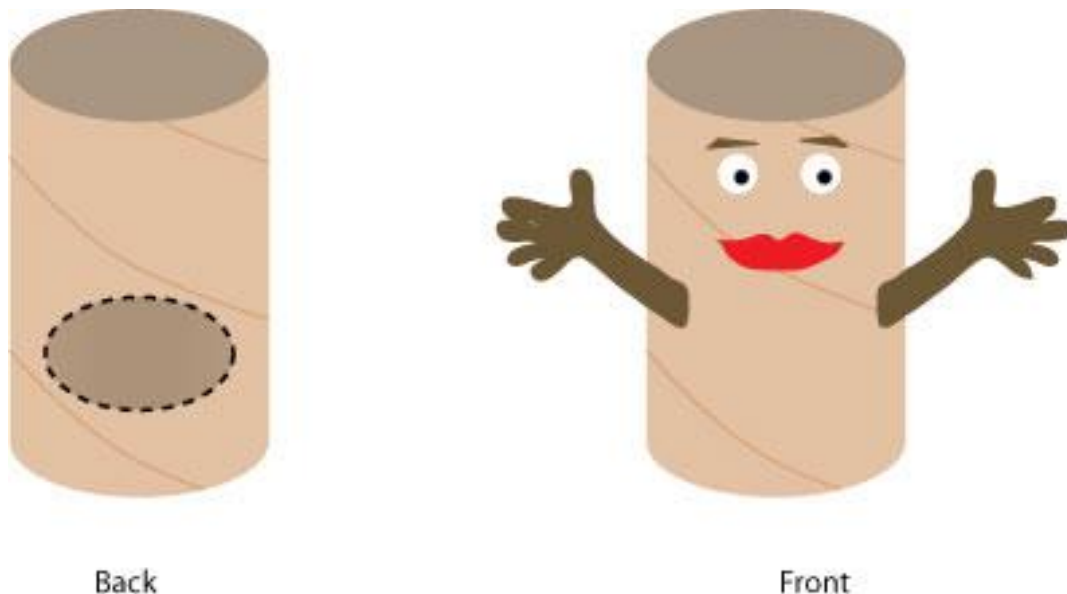
- Placez la première coupe sur la deuxième.
- Dessinez un garçon et une fille autour des trous de la coupe A; un garçon peut avoir un chapeau et la fille des cheveux longs ou un hijab.
- Faites tourner la première coupe sur la deuxième pour montrer que le garçon et la fille ont des émotions différentes.

Document 9b: Fabrication de Jouets!

Des marionnettes qui marchent!

CONSEIL DE SÉCURITÉ: Ne faites cette activité que pour les enfants qui ont cessé de mettre des jouets dans leur bouche.

Les marionnettes peuvent être un excellent moyen de parler aux enfants de choses qui les inquiètent. Vous pouvez demander à la marionnette si elle est nerveuse à l'idée d'aller à la clinique et demander à l'enfant de répondre. "Oui, la marionnette dit qu'elle est très nerveuse à l'idée d'aller à la clinique." Ensuite, vous pouvez demander à votre enfant d'expliquer à la marionnette que si elle est nerveuse, elle peut demander à quelqu'un de lui tenir la main pour qu'elle se sente mieux. Les enfants aiment se sentir compétents et en contrôle, et le fait d'"entraîner" une marionnette peut contribuer à ces sentiments.



Dans la partie inférieure arrière du rouleau de papier toilette en carton, découpez une forme ovale assez grande pour deux doigts.

1. Décorez la face avant avec le visage, le corps et les bras d'une marionnette. Vous pouvez utiliser des chutes de tissu pour fabriquer des hijabs et des chapeaux.
2. Passez votre index et votre majeur dans la forme ovale jusqu'à ce qu'ils sortent de l'ouverture du rouleau de papier toilette en carton. Vos doigts sont maintenant les jambes de la marionnette. Déplacez-les et faites marcher votre marionnette.

Document 10: Différents styles de jeu pour les enfants à différents niveaux

<i>Jeux pour les enfants qui ne peuvent pas s'asseoir</i>	
<i>Langue, social, Cognitif</i>	Parlez à votre enfant, en particulier lorsque vous l'habillez, le changez, le nourrissez ou lui donnez son bain. Il aime entendre exactement ce que vous faites. Même s'il pleure, votre voix calme lui dira qu'il est en sécurité et qu'on s'occupe de lui.
<i>Sensoriel, Social</i>	Touchez votre bébé de différentes façons: caresses, tapotements, étreintes, baisers, chatouilles. Veillez toujours à ce que le toucher soit le bienvenu.
<i>Langue, Social</i>	Souriez et chantez à votre bébé aussi souvent que vous le pouvez. Les bébés pensent que votre voix est belle! Ils ne se soucient pas de la façon dont vous résonnez!
<i>Sensoriel</i>	Laissez votre bébé sentir différentes textures, comme le tissu des vêtements, l'herbe, le tapis, le bois ou les grosses pierres lisses, et expliquez-lui ce que c'est.
<i>Motricité globale</i>	Laissez votre bébé donner des coups de pied ou frapper des objets pour voir comment ils bougent. Il apprendra que certains mouvements des jambes et des bras font bouger les objets.
<i>Motricité globale</i>	Mettez votre bébé sur le ventre et laissez-lui faire travailler les muscles de son cou, de son dos et de ses bras. Certains bébés adorent cela, d'autres détestent. Si votre bébé ne l'aime pas, encouragez-le à le faire pendant une courte période. Vous pouvez aussi le faire en position allongée, ou encourager un frère ou une sœur à le faire aussi. Félicitez votre enfant pour tous les efforts qu'il fait pour accomplir cette tâche difficile.
<i>Jeu pour les enfants qui commencent à se déplacer intentionnellement et à observer davantage autour d'eux</i>	
<i>Langue, Cognitif, Social</i>	Parlez à votre bébé de vos activités quotidiennes. Il se tournera vers vous pour comprendre vos mouvements.
<i>Langue, Social</i>	Répondez avec intérêt à leurs bruits, babillages et cris - elle vous parle! Faites-lui savoir que sa voix est importante.
<i>Physique</i>	Aidez votre bébé à s'asseoir ou à se mettre debout. Vous pouvez mettre un jouet ou quelque chose qui l'intéresse juste hors de portée et voir s'il peut s'y mettre. Si vous le voyez se fatiguer ou se sentir frustré, vous pouvez lui expliquer ce sentiment. "tu fais de gros efforts, mais tu es frustré. Voici le jouet - tu t'es si bien débrouillé. On recommencera demain."
<i>Cognitif, Motricité globale</i>	Votre bébé est intéressé par la notion de "cause et effet". Laissez-les faire tomber quelques blocs ou pousser une boîte.
<i>Cognitif</i>	Votre bébé est très intéressé par les choses qui "disparaissent". Vous pouvez cacher une balle sous un coussin ou votre visage derrière vos mains. N'oubliez pas de lui demander où elle se trouve/vous êtes!
<i>Motricité Fine, Cognitif</i>	Encouragez votre bébé à explorer des objets comme des balles ou des coupes. À ce stade, les enfants peuvent être plus enclins à mettre des objets dans leur bouche, alors assurez-vous que les objets sont propres et trop gros pour être avalés.

<i>Motricité Globale</i>	Encourager la coordination, par exemple en frappant des mains, en se levant, en rampant ou en se déplaçant en trotinant.
Jeu pour les enfants qui peuvent marcher et qui commencent à parler	
<i>Motricité globale</i>	Encouragez votre enfant à courir, marcher et danser!
<i>Social, Cognitif, Langue</i>	Soyez attentifs aux signes qui montrent qu'ils vous imitent - ils adorent faire ce que vous faites! Offrez-leur une cuillère pour faire semblant de remuer si vous cuisinez. Faites-leur passer un prétendu "téléphone" pour qu'ils puissent le tenir à l'oreille.
<i>Langue, Social, Cognitif</i>	Chantez des chansons et racontez des histoires.
<i>Motricité globale, Social</i>	Passez une balle dans les deux sens. Les bébés aiment passer des choses aux gens, reconnaître ce qu'ils vous donnent et le leur rendre de manière amusante (en disant quelque chose de drôle, en les embrassant ou en les collant).
<i>Cognitif, Motricité globale</i>	Essayez de verser un contenu d'un récipient à l'autre. Parlez à votre enfant pour savoir lequel est le plus grand.
<i>Social, Motricité globale</i>	Les enfants aiment jouer à cache-cache. Ils répéteront souvent les mêmes cachettes, jusqu'à ce qu'ils comprennent mieux le jeu. Faites semblant de les trouver, puis laissez-les vous "trouver".
<i>Langue, Cognitif</i>	Encouragez votre enfant à vous décrire des choses, par exemple la nourriture qu'il mange. Est-ce que c'est savoureux? Croquant? Sec? Chaud? Vert?
Jeu pour les enfants qui se déplacent avec confiance et peuvent comprendre les jeux avec des règles	
<i>Cognitif, Motricité Fine</i>	Les puzzles, les jeux d'association ou de tri sont amusants pour les enfants à ce stade. Laissez-les trier les pierres en petits et grands, ou créer des motifs et des formes. Vous pouvez leur demander d'assortir des chaussettes.
<i>Cognitif, Social</i>	L'écriture et le dessin. Vous pouvez découper un dessin et faire un puzzle pour que l'enfant le reconstitue.
<i>Social, Langue</i>	Racontez des histoires et encouragez votre enfant à inventer ses propres histoires et à vous les raconter.
<i>Motricité globale, Social</i>	Jouez à des jeux de plein air comme la cachette ou le football - assurez-vous que votre enfant est en sécurité ou surveillé s'il joue dehors.
<i>Motricité globale, Cognitif</i>	Faire des parcours d'obstacles (sûrs) dans la maison - marcher autour d'un coussin, sauter par-dessus une boîte, se rouler vers le mur, ramper le long du mur et sous la table, etc. Vous pouvez penser à une activité et demander à votre enfant de penser à la suivante.
<i>Social, Cognitif, Langue</i>	Jouer à faire semblant - les enfants aiment apprendre en faisant semblant! C'est un moyen pour eux d'expérimenter le fonctionnement du monde. Encouragez les jeux qui sont gentils et attentionnés. Si votre enfant a vécu des expériences traumatisantes, il peut les "revivre" par le jeu. C'est sain et normal.

	<u>Ajoutez le vôtre ici!!</u>

Document 11: Certificats

(Voir page suivante pour une impression claire)



Certificat de Formation

Le présent certificat est attribué à

Pour avoir suivi le programme “Caregivers Matter” pour les personnes qui s’occupent d’enfants ayant des besoins nutritionnels

International Rescue Committee

Facilitateur _____

Date _____