

## Être une maman cool !

« Le début de notre bonheur, c'est la faculté de savoir se détendre, se rendre la vie plus légère... »

Pour nos jeunes enfants, on veut le meilleur qui soit et on s'étonne toujours d'être stressée. On réagit de suite, on s'applique ! Le début de notre bonheur, c'est la faculté de savoir se détendre, se rendre la vie plus légère...

- Se lever au matin et prendre 20min rien que pour soi. Car les préparatifs, le stress : c'est la course, l'adrénaline monte... On peut se lever 20-30min avant les autres, prendre son petit déjeuner tranquille pour s'apaiser, et on est de meilleure humeur pour le reste de la journée.

- Crèche, école maternelle et autres, notre enfant à des camarades qui habitent près de chez nous, contactez dès le début de la rentrée, vos voisines et ensemble vous vous organiserez à tout de rôle pour conduite et ramener les enfants. Ce qui fait gagner du temps à tout le monde.

- Le petit ou petite copin(e) est à la maison est on constate qu'ils jouent au docteur. Pas de grands cris : inspirez et d'une voix douce dites : "On n'enlève pas ses vêtements pour jouer avec ses amis !" Et aider les à se rhabiller. Préparez leurs un nouveau jeu. Vous parlerez plus tard avec votre enfant (Jamais devant les petits copains).

- Vous avez envie de vous reposer, une sieste de quelques minutes mais bébé est très bien réveillé. - Allongez-vous sur le dos, relevez vos genoux pour faire un confortable dossier et asseyez-le face à vous. - Chantez d'une voix douce et donnez-lui une balle multicolore qui fait de la musique.

- Au parc de jeux discutez avec les autres mamans qui ont des enfants du même âge que les vôtres - Faites- leurs des compliments - Proposez des gâteaux aux gouter - Posez des questions, et parlez des enfants. Vous pouvez proposer de prendre un café ensemble et de vous retrouvez pour papoter au bac à sable.

- 18 heures, les enfants sont super excités, proposez-leur une danse dans le salon, valse, et danser tout ensemble, cela détend et le calme revient ensuite. Si bébé pleure en fin de journée, prenez-le dans vos bras, mettez de la musique et dansez !
- Décorez la maison de bougies flottantes dans un récipient que les enfants ne peuvent pas atteindre. Les tous-petits aiment une atmosphère de mystère et apaisante, la lumière douce et étrange de la bougie.
- Ne surveillez pas constamment, les petits copains qui sont chez vous. Ne laissez pas de jouer qui ne sont pas partageables car c'est une source de disputes. - Prévoir des encas en tenant compte des allergies des enfants et tenez compte des préférences des parents - Oubliez que ces petits invités passent en premier, ne les exposez pas devant la télé ou un jeu vidéo toute l'après-midi. - Ne cancaner pas avec une autre mère sur le comportement d'un des enfants.
- Si votre enfant ne vous obéit pas, demandez à un autre parent de le faire obéir. ex: pour descendre d'une balançoire, cela évite qu'il rechigne, l'affrontement avec vous et les crises de larmes.
- Pour que vos enfants soient toujours invités aux anniversaires des copains, ne restez pas trop longtemps à partir de chez le copain. - Venez le chercher 10min avant la fin de la fête. - Apportez un cadeau pour l'enfant et pourquoi pas un dessin réalisé par votre enfant pour la maman.
- Ne l'emmenez pas à la fête malade même légèrement, ni si il n'est pas encore propre à 100% ou alors prévenir qu'un incident est possible - Ne partez pas sans demander d'aider l'hôtesse de maison à ranger après la fête - Habituer vos enfants à dire "Merci" de les avoir invités à la fête.
- Vos enfants réclament un animal et vous n'êtes pas trop d'accord ou vous pouvez lui proposer d'adopter un tout petit animal pour lui et facile à gérer pour vous. - Ex : Un têtard de grenouille que l'on dépose plus tard dans une marre pour qu'il vive sa vie. - Un hamster ou une souris facile à nourrir et à entretenir - Un poisson rouge, il n'y a qu'à le nourrir et cela apaise les enfants de regarder les poissons évoluer dans l'eau.

- Déjeuner ou dîner devant la télévision désagrège la vie familiale mais manger tous ensemble étroitement sur le canapé devant la télé avec un plateau-repas et regarder un dessin animé, c'est super ! Vous pouvez le faire le samedi soir ou le dimanche soir : pas de cuisine et vous pouvez faire un menu sympa.
- Votre enfant à des camarades de classe qui sont enfants uniques et leurs parents peuvent inviter les vôtres ou vice-versa, un week-end pour que les bambins ne se sentent pas seuls et peuvent connaître la vie d'une grande famille.
- Pour que votre enfant mange proprement - Découpez les fruits et légumes en longues lanières, il pourra les manger avec les doigts - De petits morceaux de fromage, des yaourts, des petits suisses en sticks, des barres de céréales, de la compote en briques, des galettes de riz et à la fin du repas donnez-lui un gant de toilette mouillé et tiède pour qu'il se passe lui-même sur le visage comme un jeu.
- Faire la fête en famille, en organisant un mega pique-nique dans le salon, lorsqu'il pleut. - Une soirée crêpes, changent les habitudes et crée une surprise à tout le monde.
- Faites-vous des compliments à vous-même et à chacun des membres de votre famille, encouragez le petit dernier et félicitez-le, il s'en portera à merveille.
- Ne doutez pas de vous à cause des dires d'autres parents sur l'éducation de vos enfants car pour eux ce n'est pas simple non plus.
- Ayez toujours un nez rouge de clown car lorsque votre enfant va faire une crise de colère, vous pourrez faire semblant de pleurer, vous boucherez vos oreilles en courant et en criant d'une voix de clown : "Oh la la, j'ai pas envie d'avoir mal aux oreilles, j'ai pas envie de voir ça, j'aime les sourires et la bonne humeur !"
- Pour un rendez-vous plus rapide chez le pédiatre : Les symptômes de votre bambin doivent être : une fièvre importante qui ne tombe pas malgré le médicament administré - Des vomissements et/ou des pleurs lancinants dont vous ignorez la

cause. Si vous pleurez en appelant, c'est plus convaincant - Appelez le matin très tôt pour avoir une place de libre.

- Votre enfant mord un autre, faites vos excuses à l'enfant et en rentrant, vous pouvez rappeler fermement les règles de bonnes conduites à votre enfant.

- Pour amuser bébé, chantez des comptines en plaçant son nom à la place du nom d'origine. Ex: Mon ami benoit prête-moi ta plume pour écrire un mot, ma chandelle est morte, je n'ai plus de feu, prête-moi ta plume pour l'amour de Dieu. A la place de mon ami Pierrot prête-moi ta plume...

- Un jour par semaine faites choisir à votre enfant, le menu et qu'il participe à la préparation du repas : lire la recette, préparer les ingrédients et le matériel avec lui. Il mélangera la pâte du gâteau, rajouter le sel...

- Lorsque vous rentrez fatiguée du travail, posez vos affaires et accordez votre intention à votre enfant, jouer, discuter, faire un câlin, se raconter la journée passée... Un réel plaisir pour vous et votre enfant. Le travail ménager peut attendre un moment. Si vous travaillez le samedi, faites-vous livrer à domicile, vos courses hebdomadaires - Vous gagnerez en temps et vous aurez moins de stress.

- Offrez à votre petite fille de temps en temps, le dimanche une séance maquillage, coiffure, esthétique : elle essayera vos crèmes, vos rouges à lèvres. Faites lui une jolie coiffure - Posez lui une vernis à ongles sur tous ses ongles et le dimanche soir : séance de démaquillage.

- Votre bébé refuse d'avaler son brocoli : Inspirez lentement par le nez, puis soufflez lentement par la bouche 10 fois pour détresser et remarquer que ce n'ai pas si grave, il apprend !

- Laissez parfois votre enfant marcher pied nu car c'est bon pour l'apprentissage de la marche et le développement des muscles du pied.