

Éducation positive - Et si l'on apprenait à devenir un parent bienveillant ?



le coin des parents

Les bienfaits de l'éducation bienveillante et positive ne sont plus à prouver. De plus en plus de parents ont véritablement envie de s'engager sur cette voie. Retrouver une relation sereine et une atmosphère détendue, ne plus être constamment dans la confrontation avec son enfant, voilà qui fait rêver de nombreux adultes. Mais comment réussir à garder son calme lorsque son enfant pique une terrible colère au beau milieu d'une rue bondée de passants ? Comment ne pas s'énerver lorsqu'il ne

vient pas à table malgré de nombreuses demandes ou qu'il enchaîne les bêtises ? C'est pour proposer des solutions concrètes aux parents que le blog Cool Parents Make Happy Kids s'engage avec passion et bonne humeur en faveur d'une éducation positive accessible à tous. En vue d'accompagner tous les parents qui souhaitent non pas devenir des parents parfaits, mais travailler sur eux-mêmes de façon à s'améliorer et améliorer leur quotidien, leurs relations aux autres et apprendre à devenir

un parent encore plus bienveillant, Charlotte Ducharme, auteure du blog, a sélectionné des formations éprouvées et approuvées.

Zoom sur les 3 premières formations sélectionnées par Cool Parents Make Happy Kids

• « Plus de complicité, moins de lutte avec nos enfants » Cette formation vise à apprendre à utiliser le jeu pour renouer avec son enfant.

• **Formation à l'éducation positive.** Apprendre à communiquer de manière non violente et à exprimer ses sentiments fait aussi partie des nombreux atouts de cette formation.

• « Dépasser son énervement, son agacement » La formation montre comment effectuer un véritable travail sur soi-même afin de prendre les choses avec plus de recul et d'aborder la vie plus sereinement.

Cool Parents
make Happy Kids

Rendez-vous sur
www.coolparentsmakehappykids.com

L'Ozarium : l'aquarium-potager intelligent pour toute la famille

Un aquarium-potager ludique pour cultiver ses aromates à la maison

Cet aquarium original, basé sur la technique de l'aquaponie (symbiose entre végétaux, poissons et bactéries), permet de faire pousser très simplement des plantes aromatiques (basilic, ciboulette, menthe...) presque sans entretien. L'eau, chargée des nutriments issus des déjections du poisson, alimente les plantes cultivées grâce à une petite pompe. Les végétaux restituent alors l'eau purifiée et chargée en oxygène. Pas besoin de la changer ni d'arroser les plantes, il faut juste penser à nourrir le poisson pour avoir à disposition une production fraîche, toute l'année !

Depuis l'été 2017, CitizenFarm propose des mottes de substrats, matériau servant de support aux plantes, élaborés exclusivement pour l'Ozarium. Ces capsules, fournies avec l'aquarium, contiennent des graines de basilic 100 % bio développées par Kokopelli, association française qui se consacre à la protection de la biodiversité alimentaire et aux semences issues de l'agriculture biologique.

À la fois aquarium pédagogique et mini-potager éducatif, l'Ozarium recrée un véritable cycle naturel miniature. Un outil original pour sensibiliser petits et grands à la responsabilité environnementale, de la graine à l'assiette !

Le + : L'Ozarium est aussi disponible dans une autre version, avec un éclairage LED intelligent qui analyse la lumière de la pièce dans laquelle il est installé. Un capteur de luminosité contrôle ainsi la puissance d'éclairage des LED : plus il y a de lumière autour de l'aquarium, moins les LED éclairent, et l'éclairage augmente au fur et à mesure que la luminosité extérieure diminue.

À partir de 79 € - Vendu avec les graines et tout le nécessaire pour une mise en service en moins de 15 mn - Dimensions : 30 cm x 26 cm x 19 cm (H x L x l)

Rendez-vous sur www.citizenfarm.fr



Éco Livres



Zéro plastique zéro toxique d'Aline Gubri

101 astuces et DIY, pour un quotidien sain et écologique

Pour parvenir à un quotidien 100 % écolo, Aline a dû imaginer ses propres recettes ; il lui a fallu 1 an avant de trouver des alternatives réutilisables et non toxiques aux objets du quotidien.

À la place des bouteilles d'eau : une gourde. Les cosmétiques, produits d'hygiène et d'entretien, sont remplacés par du fait maison – ou DIY. Avec des collants, elle confectionne des éponges, ses sacs plastique sont troqués contre des sacs en tissu recyclé, son film alimentaire est lavable, etc.

Cet ouvrage, qui rassemble 101 de ses meilleures recettes zéro plastique zéro toxique, a été conçu en vue d'accompagner l'écocitoyen qui sommeille en nous. Objectifs : protéger la planète, sauver notre santé et dépenser moins.

Aline propose ainsi un plan d'actions souple et accessible à tous ! Ses conseils sont classés par thématique : Ma Cuisine, Mes Courses, Ma Salle de bain, Mon Dressing, Mon Ménage, Mes Loisirs, Mes Enfants. Vous saurez désormais comment réduire une poubelle de 30 litres par semaine à... 500 grammes de déchets par an !

Éditions Thierry Souccar - 192 pages - 13,90 €

Veggie kids

de Marie Laforêt, Sophie Cottarel et Ophélie Véron

Guide pratique et gourmand pour les 6-12 ans

Cet ouvrage fournit des conseils nutritionnels et des idées pour intégrer légumes et légumineuses aux plats préférés des enfants. On y trouve également des réflexions sur la manière dont sont perçues les familles véganes dans différents pays, ainsi que des portraits inspirants de parents et d'enfants ayant choisi de ne plus manger de produits animaux. La partie recettes, dont certaines sont destinées à être réalisées par les enfants eux-mêmes, permet de régaler petits et grands, du petit déjeuner au dîner, sans oublier les recettes pour faire la fête !

Éditions Alternatives - 160 pages - 14,90 €



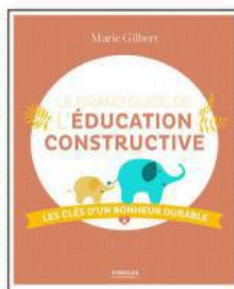
Le grand livre de l'éducation constructive

de Marie Gilbert

Les clés d'un bonheur durable

L'éducation constructive est une démarche globale tournée vers l'avenir, pour aider l'enfant à se construire et à orienter sa vie vers un bonheur durable. Véritable référence éducative, ce livre n'en est pas moins illustré de cas concrets et d'exemples du quotidien. Il aborde des sujets délicats, comme l'autorité, la violence, les valeurs... Mais aussi l'écologie et le terrorisme. Il traite également du rapport des parents avec eux-mêmes et avec leurs propres parents.

Éditions Eyrolles - 19,90 €



La toupie CD

le rendez-vous de Touchons du Bois par Thierry de l'Épine
www.touchonsdubois.fr



Matériel

- ✓ Un CD
- ✓ Un cure-dents en bois ou une pique à brochette
- ✓ Des ciseaux
- ✓ De la colle
- ✓ Un bouchon de liège

Outil

- ✓ Des ciseaux pointus
- ✓ Un couteau

C'est parti !

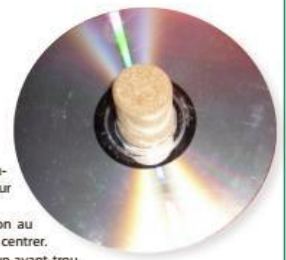
Préparation de la toupie :

1. Avec le couteau, coupe le bouchon de liège à 3 cm de longueur (attention aux doigts).
2. Colle une extrémité du bouchon au centre du CD. Attention à bien le centrer.
3. Avec la pointe des ciseaux, fais un avant-trou au centre du bouchon, côté CD.
4. Enfonce le cure-dents dans le trou au centre du bouchon de façon à ce qu'il dépasse d'1 ou 2 centimètres. Colle-le si nécessaire.

Tu peux, dans un papier épais comme le bristol, tracer des cercles de la taille du CD afin de faire des expériences visuelles (spiraales, couleurs, etc.).

Fais un trou du diamètre du bouchon au centre du cercle de papier pour pouvoir l'insérer sur la toupie.

Bonnes parties de toupies !



Les légumes, quelle aventure ! de Virginie Téouille et Michela Eccli

Un album surprenant qui donne vie aux légumes et les fait aimer aux enfants

Conçu comme un imagier, ce grand album présente les légumes de façon ludique. Ils s'animent, partent en vadrouille, se transforment en maison, en phare, en voiture de police, pour former de magnifiques tableaux végétaux. Demoiselle Coccinelle accompagne le lecteur de page en page, collectant sur son chemin une joyeuse bande de musiciens. Mais où va donc tout ce petit monde ?

Partir d'un simple légume et arriver à un tableau merveilleux, voilà tout le travail d'artiste de Michela. Dans de grandes mises en scène, les légumes se transforment en paysages fantastiques sous nos yeux étonnés. Légumes verts, racines, choux, courges... Un petit panorama du potager tout en images et en imagination, qui nous emmène au bout du chemin jusque dans la cuisine, où l'on découvrira la recette de la soupe.

Éditions Rue de l'Échiquier - 28 pages - 16,50 €