



Votre enfant de 3 à 6 ans

Livre numérique

Bacus, Anne. Auteur

Édité par Marabout - 2017

Tous les parents veulent que leur enfant soit heureux et épanoui, mais personne n'est à l'abri des problèmes éducatifs, qui ne manquent pas de surgir, et face auxquels on est mieux armé quand on connaît l'avancée de son enfant dans son développement physique, psychique, affectif, intellectuel et social. À chaque étape, tant de questions se posent : « Mon enfant est-il trop timide », « Est-ce normal qu'il se réveille encore la nuit », « Comment lui annoncer la mort de quelqu'un », « Comment l'empêcher de dire des gros mots », « Quel jouet lui offrir », « Pourquoi invente-t-il toujours des histoires incroyables »... Cet ouvrage, qui s'appuie sur une connaissance approfondie du développement du jeune enfant, a pour objectif d'aider les parents et les enfants dans leur cheminement commun, en offrant des idées et des pistes de réflexion, ainsi qu'une manière d'être à l'écoute de leur enfant et d'ouvrir le dialogue.

Langue

français

Date de publication

05/04/2017

Contributeurs

ISBN

9782501119719

EAN de l'offre

3663608490993

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Montessori à la maison - 9-12 ans

Livre numérique

Petit, Nathalie. Auteur | Amelin, Pauline. Illustrateur

Édité par Actes Sud Nature - 2018

Peu attendue chez ces "adonnaissants", l'approche Montessori fournit des clés de compréhension et d'accompagnement d'une étonnante richesse. Au travers d'exemples quotidiens et de repères sur le développement de l'enfant, les lecteurs pourront facilement s'approprier dans cet ouvrage une approche qui conjugue autonomie et respect. Et pourquoi pas revivre avec leur enfant l'exaltante conquête de la pensée.

Langue

français

Date de publication

25/09/2018

Contributeurs

□

EAN de l'offre

9782330116057

Classification

[Sciences sociales ; Homme et environnement ; Éducation ; Société \(culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité\) ; Économie théorique et expérimentale](#)

[Plus d'informations...](#)



Comprendre les enfants pour mieux les éduquer

Livre numérique

Peloux, Isabelle. Auteur | Friess, Étienne. Illustrateur

Édité par Actes Sud Nature - 2019

Nous servons de modèle chaque fois que nous sommes avec un enfant. Quoi que l'on fasse, et même si l'on ne fait rien, qu'on le veuille ou non, qu'on le sache ou non, nous participons à son évolution car il nous observe et apprend, par imitation. Il regarde comment devenir un humain en prenant des repères chez les personnes qui l'entourent, et plus particulièrement celles qui s'occupent de lui régulièrement. Entre la tentation de tout laisser faire pour être sûr de ne pas mal faire ou au contraire de nous laisser aller à abuser de notre posture de supériorité, nous sommes parfois comme désemparés. Au travers de multiples exemples auxquels nous pouvons nous identifier, et par le retour à des notions essentielles comme l'estime de soi, la confiance, la sécurité affective, le respect, la relation aux autres ou les fonctions paternantes et maternantes, ce livre nous aide à décrypter ce lien que nous construisons chaque jour avec l'enfant que nous accompagnons et la juste posture que nous pourrions adopter.

Langue

français

Date de publication

27/03/2019

Contributeurs

□

EAN de l'offre

9782330109165

Classification

[Éducation ; Économie théorique et expérimentale](#)

[Plus d'informations...](#)





La pédagogie Montessori à la maison : 200 activités, 3è édition

Livre numérique

[SANTINI, Céline. Auteur](#)

Édité par [ED18](#) - 2020



Autonomie, confiance en soi, créativité, concentration... Toutes les clés pour développer les potentiels de votre enfant ! Autonomie, confiance en soi, concentration, créativité... Voici quelques-uns des nombreux potentiels que la pédagogie Montessori permet de développer chez l'enfant. Souhaitant rendre accessible au plus grand nombre cette pédagogie, les auteurs proposent 200 activités pour les enfants de 0 à 12 ans s'articulant autour de : • l'éveil à la nature (faire germer une graine, observer les abeilles, etc.) ; • l'éveil à la culture et au monde (s'initier à l'archéologie, créer un dessin animé, etc.) ; • l'éveil du corps et des cinq sens (sentir en aveugle, tester la gravité, etc.) ; • l'éveil à la vie pratique (découvrir les aimants, casser une noix, etc.). Une mine d'or pour les parents qui souhaitent mettre en oeuvre facilement cette pédagogie au quotidien afin de développer l'épanouissement et les savoirs de leur(s) enfant(s) ! Céline Santini est passionnée par les pédagogies alternatives et les questions autour de l'éveil de l'enfant. Elle partage ses expériences sur son blog [jourapresjour.fr](#) consacré au développement personnel et aux méthodes de bien-être. Vendula Kachel est fondatrice d'une école Montessori avec la participation de l'association Montessori Tours. Elle promeut une éducation bienveillante et respectueuse au sein du Centre de Formation Montessori et sur son blog [montessori37-nido.blogspot.fr](#)

Langue

français

Date de publication

27/02/2020

Contributeurs

EAN de l'offre

9782412060810

Classification

[Éducation](#) ; [MA PETITE FAMILLE](#) ; [activités](#)

[Plus d'informations...](#)



Mes activités Montessori faciles pour les 0-4 ans, c'est malin

Livre numérique

[d'Esclaibes, Sylvie. Auteur](#) | [d'Esclaibes, Noémie. Auteur](#)

Édité par [Éditions Leduc](#) - 2021



Le livre indispensable pour faire de vraies activités Montessori à la maison Pour tous les parents qui souhaitent aider leurs enfants dans l'acquisition de l'autonomie et de la confiance en soi, cet ouvrage propose des pistes de réflexion et de création à moindre coût, dans le respect de la pédagogie Montessori. • Des fiches d'activités pratiquées dans les établissements Montessori : trier des objets par taille, transvaser des graines d'un bol à un autre, faire un bouquet, visser et dévisser des bouchons de bouteille, ranger des cartes de nomenclature... • Une organisation par tranches d'âge (0-2 ans, 2-4 ans) pour accompagner les enfants dans leur développement. • Des thématiques précises (vie pratique, vie sensorielle, développement de la motricité, lecture...), pour piocher des idées selon l'intérêt et les besoins. • Des notions explicitées (environnement préparé, contrôle de l'erreur...), pour comprendre les tenants et les aboutissants de la pensée de Maria Montessori. Par les spécialistes français du sujet Sylvie d'Esclaibes est créatrice et directrice depuis 1992 du seul Lycée Montessori en France. Elle a créé l'organisme de formation « Apprendre Montessori » qui dispense des formations Montessori dans toute la France. À ce jour, il y a environ 400 personnes formées dont plus de 60 % de professeurs des écoles. Noémie d'Esclaibes est directrice de l'école Montessori Internationale de Bordeaux.

Langue

français

Date de publication

11/05/2021

Contributeurs

□

ISBN

9791028516673

EAN de l'offre

3612225835717

Classification

[FAMILY & RELATIONSHIPS / General](#) ; [PRATIQUE / Vie quotidienne, Vie de la famille \[auto\]](#) ;

[Santé, Formation, Enfance, Famille, Organisation, Bien-être, Vie pratique, Activité, Éducation et formation, Parent, Confiance en soi, Épanouissement](#) ; [Éducation](#)

[Plus d'informations...](#)



Petites relaxations en famille : 8 séances magique pour un quotidien harmonieux

Livre numérique

[Diederichs, Gilles.](#) Auteur

Édité par [Hatier Grand Public](#) - 2020

Pratiquer la relaxation en famille permet de répondre à nos différents besoins et de nourrir le lien avec nos enfants. Cet ouvrage propose 8 séances de relaxation à faire ensemble pour retrouver un quotidien serein au moyen de différentes techniques. 1. Être à l'écoute de son corps par la respiration et la visualisation corporelle 2. Retrouver son calme au moyen de la sophrologie 3. Se dynamiser en activant les 5 sens 4. Se concentrer grâce à la méditation 5. Stimuler sa créativité grâce à l'art-thérapie émotionnelle 6. Mieux communiquer en activant les points énergétiques du corps 7. Apaiser son stress grâce aux auto-massages et à l'auto-hypnose 8. Se connecter à la nature grâce à la nature-thérapie Pour chaque séance : - Les éclairages au parent et des adresses à l'enfant - Des d'échauffement et des enchaînements guidés en pas à pas - Une relaxation écrite et enregistrée par l'auteur et accessible via un QR code - Des jeux bonus et des idées de mise en pratique au quotidien Retrouvez un quotidien serein et bienveillant !

Langue

français

Date de publication

09/09/2020

Contributeurs

ISBN

9782401035065

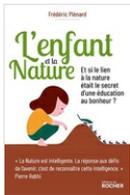
EAN de l'offre

3664181117130

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



L'Enfant et la Nature

Livre numérique

[Plénard, Frédéric.](#) Auteur

Édité par [Editions du Rocher](#) - 2020

Nos enfants ont besoin d'être au contact avec la Nature pour s'épanouir. Et... la Nature a elle aussi bien besoin d'une nouvelle génération qui la connaisse et qui la défende ! Frédéric Plénard a accompagné des groupes d'enfants et de jeunes pour des immersions à travers toute la France. Lors de cette grande aventure, il a assisté à leur redécouverte émerveillée de la Nature. Dans ce livre, il partage avec parents et éducateurs des outils simples pour recréer le lien perdu avec l'environnement, les animaux et l'univers qui nous entoure. Une méthode innovante pour faire de la transition écologique une réalité. Chaque chapitre présente : • Le récit de l'exploration de la nature par les enfants. • Des activités à reproduire en groupe ou en famille. • Un contenu adapté aux différents espaces naturels. Frédéric Plénard est enseignant en Sciences de la Vie et de la Terre (SVT) et initiateur du projet Le Grand Secret du Lien. Il a réalisé plusieurs films documentaires, parmi lesquels Le Grand Secret du Lien, qui raconte l'expérience suivie dans le livre.

Langue

français

Date de publication

19/08/2020

Contributeurs

ISBN

9782268104126

EAN de l'offre

9617519190866

Classification

[Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#) ; [Nature](#)

[Plus d'informations...](#)



Devenir mère

Livre numérique

Bydlowski, Monique. Auteur

Édité par Odile Jacob - 2020

Comment devient-on mère ? À quoi rêve la femme qui attend cet événement banal, mais pour elle tellement extraordinaire ? la naissance de son enfant ? Comment s'y prépare-t-elle psychologiquement ? Comment expliquer le blues ou la dépression postnatale ? Que sait-on aujourd'hui des causes psychiques de l'infertilité ? Comment comprendre les dénis de grossesse ou les infanticides ? Comment faire le deuil d'un enfant à peine né ? Sur toutes ces questions, et sur beaucoup d'autres encore, Monique Bydlowski, grande pionnière en France de la dimension psychique de la maternité, répond avec finesse et précision, en puisant dans sa très longue pratique auprès des femmes qu'elle a suivies à la maternité ou accompagnées en thérapie. Réunis en un seul livre, tous les grands thèmes qui sont au cœur du travail de Monique Bydlowski depuis plus de quarante ans, de la dette de vie à la transparence psychique si caractéristique de la grossesse. Monique Bydlowski est psychiatre, psychanalyste et directrice de recherche honoraire à l'Inserm. Elle a été la première chercheuse française à s'intéresser à la dimension inconsciente de la grossesse et à alerter le corps médical sur le nécessaire accompagnement psychologique de certaines femmes enceintes. Témoin privilégié des premières PMA à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart, elle a consacré toute sa carrière à l'exploration psychique de la fertilité et de la maternité. Elle a notamment publié Je rêve un enfant et Les Enfants du désir.

Langue

français

Date de publication

04/11/2020

Contributeurs

ISBN

9782738144492

EAN de l'offre

3664181546961

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)



Le Burn-out parental

Livre numérique

Mikolajczak, Moïra. Auteur | Roskam, Isabelle. Auteur

Édité par Odile Jacob - 2020

Vous voulez être un bon parent, bienveillant, attentif et disponible. En un mot, parfait ! En réalité, vous vous sentez souvent à bout, vous culpabilisez de ne pas avoir assez écouté vos enfants, de vous être emporté pour trois fois rien... Ce livre s'adresse à tous les parents épuisés qui cherchent à comprendre ce qu'est le burn-out parental, à quel point ils en sont proches ou éloignés, comment ils en sont arrivés là. Et, surtout, comment s'en sortir et éviter que cela se produise à nouveau. Des éclairages et des témoignages issus de nombreuses études de terrain vont vous aider à mieux comprendre la manière dont le burn-out parental se développe et quelles sont ses conséquences. Des tests pratiques vous permettront de faire le point sur votre situation personnelle, et des conseils concrets vous aideront à reprendre le dessus. Un livre pour retrouver des forces et savourer à nouveau la joie d'être parent. Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam sont toutes les deux docteurs en psychologie, professeures à l'Université de Louvain et directrices de recherche. Figures de proue au niveau international dans le domaine du burn-out parental, elles codirigent le Parental Burnout Research Lab, les Consultations psychologiques spécialisées en parentalité et le Training Institute for Parental Burnout.

Langue

français

Date de publication

18/11/2020

Contributeurs

□

ISBN

9782738153616

EAN de l'offre

3664181549207

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)



Les 50 règles d'or pour occuper son enfant sans écran

Livre numérique

[Roehrig, Dr Corinne. Auteur](#)

Édité par [Larousse](#) - 2021

Votre enfant devient de plus en plus dépendant des écrans et vous ne savez pas comment maîtriser et limiter ses temps de connexion ? Médecin de santé publique et thérapeute familiale, Corinne Roehrig vous donne les 50 règles d'or pour remédier aux problèmes de l'hyperconnexion et à son impact sur la santé et le bien-être de votre enfant. Vous apprendrez comment agir en évitant la sanction ; ouvrir des dialogues instructifs, faire participer toute la famille... Vous découvrirez des activités à mettre en place pour remplacer les écrans et retrouver une vie équilibrée à la maison.

Langue

français

Date de publication

10/02/2021

Contributeurs

ISBN

9782035999856

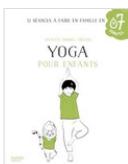
EAN de l'offre

9618698760864

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Yoga pour enfants

Livre numérique

[Tronel-Mélois, Juliette. Auteur](#)

Édité par [Hachette Pratique](#) - 2018

Votre enfant manque parfois d'attention et se montre souvent agité en fin de journée ? Quoi de mieux qu'une petite séance de yoga pour apprivoiser ses émotions et partager un moment de complicité en famille ? Le yoga et ses bienfaits répondent simplement à certains besoins des petits. C'est l'occasion pour eux de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de partage. Ses vertus sont nombreuses particulièrement bénéfiques en cas d'anxiété, de trouble du sommeil ou de manque de confiance en soi. Dans ce livre retrouvez les principes et la façon de pratiquer le yoga avec son enfant. Des séances de 16 séances enchaînements de 7 minutes, selon l'âge de votre enfant, le moment de la journée et l'émotion vécue.

Langue

français

Date de publication

28/02/2018

Contributeurs

ISBN

9782017035534

EAN de l'offre

9618736120865

Classification

[Sports et loisirs ; Vie quotidienne, Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



J'aide mon enfant à prendre la vie du bon côté

Livre numérique

[AIMELET, Aurore. Auteur](#)

Édité par [Hatier Parents](#) - 2020

Votre enfant est sans cesse angoissé et n'arrive pas à avoir le bon côté des choses ? Vous ne savez plus comment lui insuffler de l'optimisme et pourtant vous aimeriez tant qu'il se montre plus confiant, gai, entreprenant... Difficile, quand on est parent, de se poser pour réfléchir et agir. Vos journées, trop remplies, ne vous laissent pas le temps d'aborder avec zénitude tous ces petits tracas du quotidien. Qu'à cela ne tienne, vous avez entre les mains LE livre qui va vous donner toutes les solutions pour aider votre enfant à retrouver son entrain... et par conséquent le vôtre ! Les explications courtes et claires d'Aurore Aimelet, experte en développement personnel, vont vous aider à mieux décrypter votre enfant ; Les 50 jeux, astuces et activités à lui proposer l'aideront à progressivement retrouver sa joie de vivre et sa confiance en lui. Respirez, ouvrez ce livre et retrouvez votre sérénité !

Langue

français

Date de publication

09/09/2020

Contributeurs

ISBN

9782401062214

EAN de l'offre

9617366700867

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\) ; Vie quotidienne, Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



Petites relaxations en famille : 8 séances magique pour un quotidien harmonieux

Livre numérique

[Diederichs, Gilles. Auteur](#)

Édité par [Hatier Parents](#) - 2020

Pratiquer la relaxation en famille permet de répondre à nos différents besoins et de nourrir le lien avec nos enfants. Cet ouvrage propose 8 séances de relaxation à faire ensemble pour retrouver un quotidien serein au moyen de différentes techniques. 1. Être à l'écoute de son corps par la respiration et la visualisation corporelle 2. Retrouver son calme au moyen de la sophrologie 3. Se dynamiser en activant les 5 sens 4. Se concentrer grâce à la méditation 5. Stimuler sa créativité grâce à l'art-thérapie émotionnelle 6. Mieux communiquer en activant les points énergétiques du corps 7. Apaiser son stress grâce aux auto-massages et à l'auto-hypnose 8. Se connecter à la nature grâce à la nature-thérapie Pour chaque séance : - Les éclairages au parent et des adresses à l'enfant - Des d'échauffement et des enchaînements guidés en pas à pas - Une relaxation écrite et enregistrée par l'auteur et accessible via un QR code - Des jeux bonus et des idées de mise en pratique au quotidien Retrouvez un quotidien serein et bienveillant !

Langue

français

Date de publication

09/09/2020

Contributeurs

ISBN

9782401035065

EAN de l'offre

9617335360863

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



Contes thérapeutiques pour apaiser son enfant

Livre numérique

[Diederichs, Gilles. Auteur](#)

Édité par [Hachette Pratique](#) - 2021

Toutes les histoires se terminent bien ! Le quotidien d'un enfant est rythmé par l'apprentissage, mais comment nommer et partager toutes ces nouvelles émotions ressenties dans la journée si elles ne sont pas encore identifiées ? Avec cet ouvrage, le rituel du soir devient un moment de partage et d'apaisement : peur, colère, cauchemar, confiance en soi... chaque concept trouve son écho dans un conte poétique illustré assorti d'exercices de relaxation liés à la narration. Pour un effet maximal, chaque conte est accompagné d'une double page théorique à destination du parent afin qu'il puisse mieux appréhender le sujet, mais aussi proposer des variantes de narration pour la prochaine lecture. Retrouvez : • 15 contes pour explorer des concepts quotidiens tels que la tolérance, l'inquiétude ou la colère ; • Des doubles pages d'accompagnement pour optimiser les effets de la narration ; • Des exercices de relaxation afin de consolider l'apaisement. Adapté à un public de 4 à 8 ans.

Langue

français

Date de publication

13/01/2021

Contributeurs

ISBN

9782019457631

EAN de l'offre

9618740990867

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



Petites séances de Yoga en famille : 8 rituels pour un quotidien serein

Livre numérique

[Cuisinier, Emilie.](#) Auteur | [Lan, Q.U.](#) Auteurs

Édité par [Hatier Parents](#) - 2020

Pratiquer le Yoga en famille permet de répondre à nos différents besoins et de nourrir le lien avec nos enfants. Cet ouvrage propose 8 séances de Yoga à faire ensemble en fonction des moments de la journée. 1. 8 minutes de yoga pour bien démarrer la journée 2. 10 minutes pour se après une longue journée 3. 6 rituels pour se préparer à une bonne nuit de sommeil 4. 5 activités pour gérer les émotions désagréables au quotidien 5. Développer sa capacité de concentration 6. Jeux et acroyoga pour développer la confiance en soi et en l'autre 7. Booster la créativité au quotidien 8. Renforcer la complicité en s'amusant Pour chaque séance : Les éclairages au parent et des adresses à l'enfant au travers d'une mascotte tendre et malicieuse Des exercices d'échauffement ou de mises en condition à travers des actions simples du quotidien Des enchaînements guidés en pas à pas illustrés par un petit héros récurrent et son compagnon Des jeux et des idées de mise en pratique au quotidien Retrouvez un quotidien serein et bienveillant ; !

Langue

français

Date de publication

09/09/2020

Contributeurs



ISBN

9782401035058

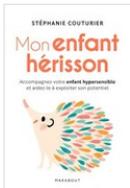
EAN de l'offre

9617335320867

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne, Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



Mon enfant hérisson

Livre numérique

[COUTURIER, Stéphanie.](#) Auteur

Édité par [Marabout](#) - 2021

Les clés pour comprendre et accompagner son enfant hypersensible. Votre enfant est émotif ? Il a souvent les larmes aux yeux ? Il se vexe pour un rien ? Ses réactions paraissent disproportionnées ? Il semble toujours à fleur de peau ? Et s'il était hypersensible ? L'enfant hypersensible est un récepteur hors normes, tout en puissance et en finesse, de l'environnement qui l'entoure. Cette très grande sensibilité s'exprime sous toutes les formes : les cinq sens sont en alerte, les relations aux autres passionnées, l'imaginaire exacerbé... Tout est plus intense. Et ce n'est pas toujours facile à vivre au quotidien. C'est pourquoi, comme des hérissons, ils revêtent un manteau de pics afin de se protéger. Prêt.e à embarquer dans le monde des petits hérissons ? Grâce à de nombreux témoignages et à des conseils avisés, vous allez comprendre qui ils sont, ce qu'ils ressentent, ce qu'ils perçoivent et comment gérer leurs débordements, depuis leur toute petite enfance jusqu'à la traversée tumultueuse de l'adolescence. Vous aurez toutes les cartes en main pour décrypter les comportements de votre enfant et lui apporter des solutions adaptées. Vous saurez accompagner cette particularité d'être qui se révèle aussi une force et un atout, car elle ouvre la voie vers l'intelligence émotionnelle et la créativité. ;

Langue

français

Date de publication

10/02/2021

Contributeurs

ISBN

9782501158176

EAN de l'offre

9618494100864

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



50 règles d'or pour aider son enfant à se concentrer

Livre numérique

[Caldironi, Laura.](#) Auteur

Édité par [Larousse](#) - 2021

Votre enfant n'arrive pas à se concentrer plus de 2 minutes ? Il vous écoute, mais ne retient pas ce que vous lui dites ? Il est souvent agité ? Sophrologue et thérapeute, Laura Caldironi vous donne les 50 règles d'or pour venir à bout des problèmes de concentration de votre enfant et développer ses capacités. Découvrez tous les conseils et astuces pour favoriser une concentration optimum : limitez son stress et les écrans, ne le surchargez pas, favorisez les temps calmes et la détente du corps, la lecture... Établissez des rituels : la bulle de concentration, la routine des devoirs, les mandalas et les spirales pour se centrer, la Brain Gym... Enfin, offrez-lui votre amour et votre bienveillance !

Langue

français

Date de publication

23/06/2021

Contributeurs

ISBN

9782036008403

EAN de l'offre

9619129670868

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Mon enfant en pleine santé - de 0 à 6 ans

Livre numérique

[Dewavrin, Marie.](#) Auteur

Édité par [Eyrolles](#) - 2021

Le livre de chevet des parents éclairés ! Tous les grands thèmes du développement de votre enfant abordés par tranche d'âge : - Communiquer pour favoriser ses compétences et son langage, comprendre ses émotions, développer son empathie... - Manger sainement pour stimuler ses défenses immunitaires, lui apporter les nutriments adaptés à son âge, respecter ses préférences alimentaires... - Bouger pour avoir un corps à l'aise dans son environnement, accompagner positivement son énergie motrice, allumer le gène de la longévité... - Dormir sereinement pour adapter en douceur ses rythmes de sommeil à son environnement, bien recharger ses neurones... - Vivre environné d'écrans sans en devenir dépendant... En matière de santé et d'éducation, tout se joue très tôt ! Des habitudes de vie adaptées peuvent optimiser le potentiel de votre enfant et favoriser son bien-être. Les récentes découvertes scientifiques sur l'épigénétique et le microbiote intestinal - notre deuxième cerveau - montrent que l'on peut agir sur l'expression de nos gènes. Dans ce guide richement documenté et formidablement vulgarisé, les auteures vous expliquent pourquoi et comment vous pouvez dès à présent renforcer le capital santé, physique et psychologique, de votre enfant. Il n'est jamais trop tard pour agir ! Les + - Des menus mois par mois et des recettes pour renforcer son immunité dès sa naissance, et même avant ! - Un éclairage sur les adolescents. - L'expérience d'une des pédiatres les plus célèbres de France. Le Dr Edwige Antier, pédiatre à Paris, accompagne les parents et les professionnels des crèches et prône l'éducation positive. L'une des voix de Radio-France pendant 26 ans, elle a déposé en 2010 la proposition de loi dite « contre la fessée ». Elle enseigne l'aide à la parentalité à l'E-faculté de psychologie. Marie Dewavrin est engagée pour la transition alimentaire et une santé durable auprès de fondations, d'associations et d'entrepreneurs. Formée en naturopathie, elle est une fervente ambassadrice d'une vision intégrative de la médecine prenant en compte les habitudes de vie. Elle est mère de quatre enfants.

Langue

français

Date de publication

01/07/2021

Contributeurs

ISBN

9782212573329

EAN de l'offre

9619233960015

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



50 phrases pour aider son enfant à surmonter ses colères

Livre numérique

[Bataille, Nina.](#) Auteur

Édité par [Larousse](#) - 2021

Aider votre enfant à surmonter sa colère tout en gardant votre calme ? Rester imperturbable face à l'agressivité de votre ado ? Garder une écoute bienveillante ? Pas toujours évident ! Tu es en colère, je le comprends ; « Tu es en colère, je le comprends » ; « STOP ! » ; « Je te parle avec respect et j'attends la même chose en retour » ; « Qu'est-ce qui t'agace le plus dans cette situation ? »... Ces 50 phrases fondées sur les principes de l'éducation positive vous permettront de désamorcer les crises et les caprices de votre enfant afin de sortir du conflit. En comprenant que la colère est une émotion comme une autre et que votre enfant doit apprendre à accepter ses emportements pour savoir s'apaiser, vous gagnerez en recul et en sérénité.

Langue

français

Date de publication

23/06/2021

Contributeurs

ISBN

9782036008335

EAN de l'offre

9619194000867

Classification

[Psychologie](#) ; [Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



100 activités sensorielles avec mon enfant 0-6 ans

Livre numérique

[d'Esclaibes, Sylvie.](#) Auteur | [d'Esclaibes, Noémie.](#) Auteur

Édité par [Hatier Parents](#) - 2021

Jusqu'à l'âge de 6 ans, l'enfant découvre le monde grâce à ses sens. Plus ces derniers sont affûtés, meilleure sera son appréhension et sa compréhension du monde. Un enfant qui a les sens éveillés est plus à même d'apprécier la beauté de la nature, d'un joli tableau ou d'une musique harmonieuse. En grandissant, il n'aura pas besoin d'avoir recours à une consommation artificielle pour ressentir des émotions, car il pourra les trouver dans son environnement. Il est donc fondamental de proposer aux jeunes enfants des activités qui vont leur permettre d'affiner leurs sens et cet ouvrage vous le permettra grâce à plus de 100 activités ludiques, évolutives et sans matériel onéreux. • Des activités guidées en pas-à-pas, illustrées de photos claires et didactiques. • Les acquisitions favorisées pour chaque activité afin de s'orienter selon le contexte, les envies et les besoins du moment. • Des conseils et des astuces pour prolonger certaines activités en fonction de l'âge de l'enfant et de ses appétences. Une boîte à outils complète pour éveiller l'enfant de 2 à 6 ans, favoriser son épanouissement et renforcer sa confiance en lui.

Langue

français

Date de publication

16/06/2021

Contributeurs

□

ISBN

9782401076372

EAN de l'offre

9619129580860

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



J'aide mon enfant à gérer ses colères

Livre numérique

Petit, Nathalie. Auteur

Édité par **Hatier Parents** - 2021

Votre enfant fait régulièrement des colères éruptives et n'arrive pas à gérer ses frustrations ? Vous ne savez plus comment l'aider à se maîtriser et pourtant vous aimeriez tant qu'il se montre plus doux, communicant, joyeux... Difficile quand on est parent de se poser pour réfléchir et agir. Vos journées, trop remplies, ne vous laissent pas le temps d'aborder avec zénitude tous ces petits tracas du quotidien. Qu'à cela ne tienne, vous avez entre les mains LE livre qui va vous donner toutes les solutions pour chasser les soucis de votre enfant... et par conséquent les vôtres ! • Les explications courtes et claires de Nathalie Petit, spécialiste de l'approche neurocognitive et comportementale et autrice de nombreux ouvrages de parentalité, vont vous aider à mieux décrypter les émotions de votre enfant. • Les 50 jeux, astuces et activités l'aideront à progressivement mieux se connaître pour mieux s'adapter et gérer ses émotions. Ouvrez ce livre, respirez et retrouvez votre sérénité !

Langue

français

Date de publication

08/09/2021

Contributeurs

ISBN

9782401076365

EAN de l'offre

9619308450861

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



J'aide mon enfant à se détacher des écrans

Livre numérique

Didier, Natasha. Auteur

Édité par **Hatier Parents** - 2021

Votre enfant est accro aux écrans sous toutes leurs formes ? Vous n'arrivez plus à l'en détacher sans drame, ni chantage et pourtant vous aimeriez tant qu'il change de centre d'intérêt... Difficile quand on est parent de se poser pour réfléchir et prendre les bonnes décisions. Vos journées, trop remplies, ne vous laissent pas le temps de prendre à bras-le-corps ce problème. Qu'à cela ne tienne, vous avez entre les mains LE livre qui va vous donner toutes les solutions pour réguler la consommation d'écrans de votre enfant et ramener un peu plus d'interaction et d'authenticité au sein du foyer. • Les explications courtes et claires de Natacha Didier, créatrice de La boîte à limites, vont vous aider à mieux comprendre les besoins et l'attirance de votre enfant pour les écrans. • Les 50 jeux, astuces et activités l'aideront à progressivement mieux réguler son usage des écrans, à en tirer le meilleur profit tout en se tournant vers d'autres activités saines et profitables à son développement. Ouvrez ce livre, respirez et retrouvez votre sérénité !

Langue

français

Date de publication

08/09/2021

Contributeurs

ISBN

9782401076358

EAN de l'offre

9619308430863

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)



Les 50 règles d'or pour maman débutante

Livre numérique

Guibert, Anne. Auteur

Édité par **Larousse** - 2022

Préparez-vous sereinement à l'arrivée de votre bébé ! Dans ce mini-guide complet, découvrez les conseils essentiels pour faire vos premiers pas dans la maternité et profiter pleinement de votre nouvelle vie. Alimentation, sommeil, santé, matériel, choix de garde, vie personnelle... tous les domaines clés sont abordés pour que les débuts avec votre bébé se passent au mieux, pour lui comme pour vous. Vous saurez ainsi trouver votre équilibre et créer vos propres règles de maman confirmée !

Langue

français

Date de publication

16/02/2022

Contributeurs

ISBN

9782036018341

EAN de l'offre

9619973480866

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)