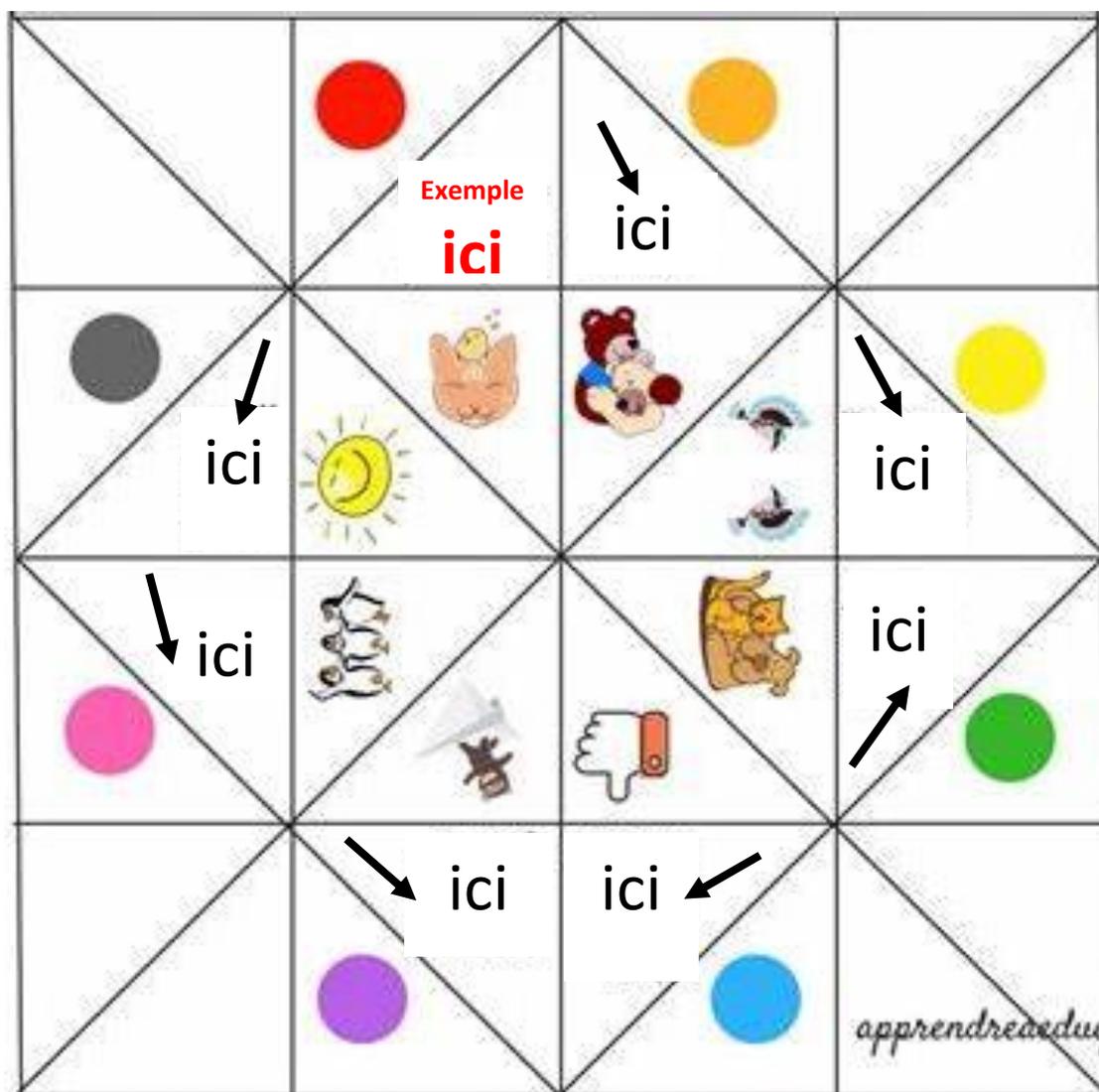


## Cocotte en papier « vœux de l'année 2021 »

Pour bien commencer la nouvelle année, pourquoi ne pas faire une liste de bonnes résolutions avec les enfants ? Commencer une nouvelle activité, passer plus de temps ensemble... Découvrez des conseils pour une jolie année 2021 en famille !

**Voici une idée !** faire une cocotte en papier. D'origine espagnole, la cocotte est l'emblème du pliage en Europe, comme la grue en papier au Japon.

Voici un exemple si dessous, et libre à vous de choisir vos vœux :



Voici une petite vidéo pour vous aider à réaliser la cocotte en papier  
[\(5\) Cocotte en Papier Facile - DIY cours de récréation - YouTube](#)

**Vous trouverez ci-dessous des idées de résolution à mettre dans votre cocotte en papier pour les enfants, les parents et toute la famille.**



## DES RÉOLUTIONS RIEN QUE POUR LES ENFANTS

Il est parfois difficile de motiver les petits à effectuer des tâches quotidiennes : se brosser les dents, s'habiller tout seul, finir son assiette, ranger sa chambre...

Pour les aider, vous pouvez créer un tableau à remplir : en face de chaque case, les enfants cochent s'ils ont réussi ou non leurs tâches du jour/de la semaine/du mois. Vous pouvez imprimer le [tableau de Babayaga](#) par exemple ou créer le vôtre avec vos propres résolutions. En plus de les rendre plus autonomes, cette solution leur permet de voir les efforts accomplis : ils se sentiront fiers et cela les aidera à effectuer ces besognes quotidiennes sans (trop) rechigner.

## DES BONNES RÉOLUTIONS POUR LES PARENTS

Être parent, ça demande du travail jour après jour et il est parfois bon de revenir aux essentiels pour commencer la nouvelle année sur de bonnes bases. Découvrez nos 5 bonnes résolutions de parent :

**Prendre du temps pour soi** : le confinement a été difficile pour tout le monde et particulièrement pour les parents qui ont dû jongler entre leur vie professionnelle et leur vie de famille. Maintenant que les enfants vont reprendre l'école, essayez de vous accorder un créneau rien que pour vous, pour faire quelque chose qui vous fait du bien : du sport, de la peinture, de la méditation, de la lecture, commencer une nouvelle série...

**Faire un compliment par jour à un proche** : emporté par les activités quotidiennes, on a parfois du mal à se concentrer sur les choses positives. Essayez de souligner les qualités de vos enfants, de votre conjoint(e)... En plus de faire plaisir, vous pourrez bien recevoir des mots doux en retour !

**Passer des instants seul à seul avec chaque membre de la famille** : si vous avez plusieurs enfants et que vous arrivez à trouver le temps, réservez-leur à chacun un moment avec vous, rien que pour eux. La même chose est valable pour votre conjoint(e).

**Organiser votre quotidien** : répartir les tâches de façon égale entre les différents membres de votre tribu fera du bien à la personne qui a tendance à tout porter sur ses épaules et apprendra aux enfants que chacun doit faire un effort et participer pour que la vie de famille soit harmonieuse.

**Ne pas se comparer aux autres** : chaque famille est différente et a ses propres besoins et envies, l'essentiel est de faire de votre mieux !

## DES RÉOLUTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE

Il est aussi possible de prendre de bonnes résolutions tous ensemble avec les enfants pour une vie de famille plus harmonieuse.

Nous vous proposons des projets à réaliser en plusieurs temps, faciles à concrétiser pour les petits comme les grands :

**Des résolutions quotidiennes** : se coucher plus tôt, prendre le petit déjeuner tous ensemble, lire une histoire le soir, manger équilibré...

**Des résolutions hebdomadaires** : passer un jour sans écran, préparer un repas tous ensemble, faire une balade, pratiquer une activité...

**Des résolutions mensuelles** : rendre visite aux membres de la famille que vous ne voyez pas souvent, faire une sortie en famille (cinéma, bowling, restaurant...),

**Des résolutions annuelles** : partir en vacances, faire un tri dans les jouets, aller voir un spectacle, prendre de nouvelles bonnes résolutions...

**Et vous, quels sont vos souhaits pour cette nouvelle année ?**