

# 6. Jouons dans le bain !



## Déroulement :

Profitez de l'heure du bain pour jouer avec votre enfant avec le matériel proposé ou/et avec du matériel de la maison à porter de main. Faire couler l'eau sur votre enfant, lui faire tordre une éponge pour remplir un gros contenant de plastique, faire semblant de mettre des petites gouttes dans l'oreille d'une poupée pour le soigner avec une pipette, laver les jeux avec le vaporisateur, faire une course avec les vaporisateurs en faisant avancer deux petits canards par exemple, lui faire expérimenter les différents degrés de température de l'eau (froide, tiède, plus chaud) etc.

## Voire enfant développera :

Sa coordination œil/main, sa dextérité (motricité fine) et de la force au niveau de ses mains, de son poignet et de ses doigts.

## Contenu de la pochette :

- 2 vaporisateurs
- 2 compte-gouttes
- 2 éponges
- La fiche explicative

## Objets de la maison à utiliser :

Laver une poupée dans le bain, offrir de vieilles brosses à dents, des petites bouteilles de voyage vides pour transvider l'eau, petites bouteilles que l'on peut presser, de petits contenants en plastiques, petits jouets à crinquer ou qui vibrent, des seringues, ajouter des glaçons à l'eau, utiliser des savons colorés, avec odeurs de fruits, savon-mousse, savon-gel, rajouter une huile essentielle au savon liquide, etc. Variante : avec votre enfant, alterner entre prendre un bain ou une douche (varier les jets de la pomme de douche).

**Amusez-vous !!!**



## 7. Bouteilles sensorielles (ou de retour au calme)

### Déroulement :

Offrir les bouteilles à votre enfant lors des trajets en auto, lors des moments d'attente, pendant que vous préparez le repas, avant le dodo ou à tous autres moments de la journée.



### Votre enfant développera :

Sa coordination œil/main, de la force au niveau de ses mains, de ses poignets et de ses doigts. Elles auront aussi un effet d'apaisement sur votre enfant.

### Contenu de la pochette :

- bouteilles sensorielles
- 1 fiche explicative

Moments de calme...



## 8. Trousse d'objets sensoriels



### Déroulement :

Offrir la trousse d'objets sensoriels à votre enfant selon son âge lors des trajets en auto, lors des moments d'attente, pendant que vous préparez le repas, avant le dodo ou à tous autres moments de la journée.

### Votre enfant développera :

Sa coordination œil/main, de la force au niveau de ses mains, de ses poignets et de ses doigts. De plus, votre enfant développera des stratégies d'auto-apaisement à l'aide de ces outils.



### Contenu de la pochette :

### Matériel de la maison à utiliser :

- sac magique (à grains) à faire chauffer

Moments de calme...

# 9. Les respirations



## Déroulement :

À n'importe quel moment de la journée, utiliser les respirations comme moyen efficace pour le retour au calme ou pour tout simplement favoriser un état de bien-être...

- Inviter votre enfant à faire comme vous. Prendre une longue... inspiration en retenant votre souffle 1-2-3 secondes puis une longue... expiration. À faire le nombre de fois que le cœur vous en dit!
- Souffler sur un vire-vent acheté (souvent disponible dans les magasins à 1\$ avant et durant la saison estivale) ou en fabriquer un (voir un tutoriel sur internet) Varier la force; de petite brise à grosse tempête de vent!
- Amusez-vous à faire des bulles de savon
- Écouter ou lire la méditation bateau <https://bit.ly/méditationbateau>
- Pourquoi pas une course! Utiliser chacun une paille et souffler sur une plume, une feuille d'automne, boule de ouate, balle de ping-pong, pompon de bricolage, ect.

## Votre enfant développera :

Des stratégies d'auto-apaisement, la conscience de son corps et sa coordination œil/main.

## Contenu de la pochette :

- 1 fiche explicative

## Matériel de la maison à utiliser :

- Vire-vent
- Savon à bulles
- Pailles
- Plumes, boules de ouate, feuilles d'automne,
- Pompons de bricolage, balle de ping pong ou autres

On relaxe...

# 10. Les massages



## Déroulement :

Dans la journée, profitez d'un moment avec votre enfant pour lui faire un massage. Et si votre enfant vous ferait un massage à son tour?! Moments idéals; en regardant une émission à la télévision ou dans le lit au coucher.

- Massage dans le dos avec une balle ou une petite voiture
- Massage Pizza : Utiliser un petit rouleau (comme celui pour la pâte à modeler ou une serviette roulée) pour étendre la pâte
  - Effleurements avec les doigts pour étendre la sauce tomate
  - Faire des pressions pour étaler le pepperoni, les légumes
  - Faire des gratouilles pour étendre le fromage pour finir
- Câlins d'ours : Pressions profondes à la tête ou à une partie du corps à la fois, gros câlins profonds avec tout le corps, si apprécié par l'enfant
- Auto-massage débarbouille : massage du visage <https://bit.ly/massagevisage> à 7 minutes et 49 secondes

## Voire enfant développera :

La conscience de son corps, de la force dans ses mains et ses doigts, sa coordination œil/main, sa latéralité ainsi que des stratégies d'auto-apaisement.

## Contenu de la pochette :

- 1 fiche explicative

## Matériel de la maison à utiliser :

- Une balle
- Une petite voiture
- Un petit rouleau pour pâte à modeler ou une serviette roulée

**Passez un beau moment ensemble...**