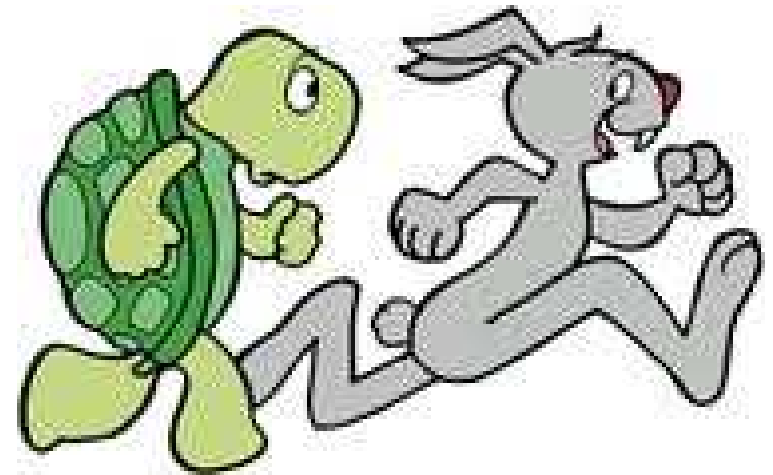


# Activités à faire avec votre enfant

Type tortue ou lapin?



Centre de santé et de services sociaux  
de Trois-Rivières  
Centre hospitalier affilié universitaire régional



**Trois-Rivières**  
*en Action et en Santé*

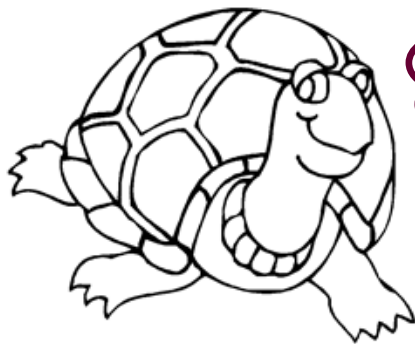
**Je m'observe,**

Quels moyens j'utilise afin de me calmer, de faire baisser la tension?

**J'observe mon enfant,**

Quels moyens l'aident à se calmer?

**À QUEL TYPE JE RESSEMBLE OU RESSEMBLE T-IL LE PLUS?**



*Type tortue*

**Besoin...**

- De se retirer (dans sa coquille);
- D'être seul;
- De silence;
- D'une ambiance calme (musique douce, lumière tamisée...)
- De me blottir, me recroqueviller,
- D'être apaisé (couverture lourde)



*Le but de cet exercice est de faire prendre conscience à votre enfant de sa respiration et à mieux la contrôler.*

*Ici , le travail se fait avec la découverte de variations possibles dans:*

- *La durée : souffler longtemps ou non les chandelles*
- *La force: souffler fort ou doucement*

## Les doigts chandelle

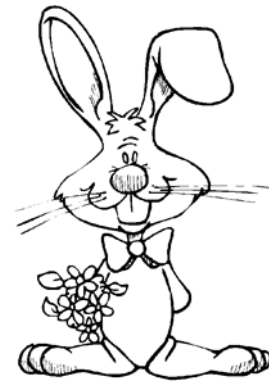
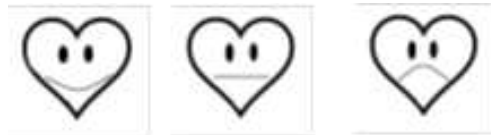
Assoyez-vous face à votre enfant. Placer une main vers soi, devant la bouche et écarter les doigts. Chaque doigt est une chandelle et on doit l'éteindre en soufflant dessus. Quand c'est fait, on replie le doigt.



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité



Type lapin

### Besoin...

- De bouger pour faire sortir les tensions (marcher, faire escaladeur...);
- De manipuler des objets (balle tension)
- De libérer ses tensions (exercices guidés)



Certains enfants ont besoin de **bouger** pour baisser leurs tensions

D'autres ont besoin de moments de **calme** pour y parvenir. Cela peut varier d'une journée à l'autre.

Voici des suggestions d'activités selon les différents types. Vous pouvez les essayer et constater vous-même les résultats sur votre enfant.

# *Silence on bouge !*



Demandez à votre enfant d'effectuer un mouvement en faisant le plus de bruit possible. Ensuite, lui indiquer de reproduire le même geste, mais en demeurant silencieux (sauter, taper des mains, rire, pleurer, tourner, imiter quelqu'un ou quelque chose, etc.).



*Les activités respiratoires favorisent la prise de conscience du corps chez votre enfant .*



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité



# Le ballon



Votre enfant est placé en petit bonhomme et représente le ballon.

Vous possédez la pompe à air qui servira à gonfler le ballon.

Lorsque vous commencez à pomper l'air, votre enfant devient de plus en plus gros, comme un ballon (il ouvre les bras, les jambes et se place sur la pointe des pieds). Puis par la suite, faites dégonfler le ballon...votre enfant se retrouve donc allongé sur le sol.

Refaites l'exercice 2 ou 3 fois !

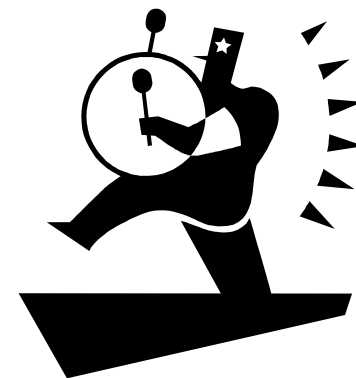
J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité



*Cette activité de défoulement permet une grande libération d'énergie. Mais le défoulement va toujours de pair avec le respect des consignes!*



## Orchestre instantané

Utilisez des produits recyclables et des objets usuels pour fabriquer des instruments de musique !

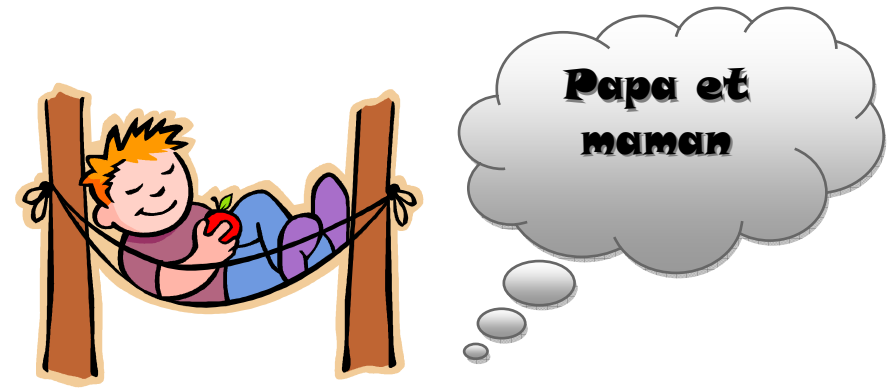
### Par exemple :

- Une bouteille de plastique remplie partiellement d'eau
- Des contenants de pilules lavés et remplis de riz, de grains de maïs à souffler, de sel, etc.
- Des chaudrons et 2 cuillères en bois
- 2 assiettes en aluminium
- 2 rouleaux d'essuie-tout à frapper l'un contre l'autre ou à utiliser comme micro

J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité



*En manipulant ces différentes matières, votre enfant explore ses sens et se détend.*



## La détente



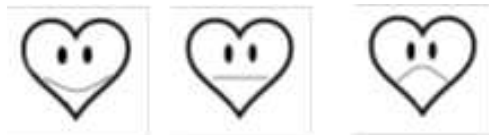
Procurez à votre enfant du matériel de jeu qui incite à la détente, comme de la peinture au doigt ou de la pâte à modeler, et des accessoires pour jouer dans l'eau ou dans le sable, comme des petites pelles, des tasses à mesurer et des cuillères.



**Papa et  
maman**

*La musique est une source d'apprentissages multiples pour votre enfant. Elle lui permet de comparer les sons, de travailler sa mémoire en retenant des paroles et, même, de développer son imagination en créant ses propres chansons!*

J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité





## Jeannot Lapin

Dites à votre enfant qu'il est Jeannot Lapin et qu'il doit sauter partout. Quand vous dites : « **Stop!** », il doit se figer et rester complètement immobile.

Puis, demandez-lui d'être un autre animal – par exemple, un kangourou qui aime faire des bonds. Continuez avec d'autres animaux : un serpent qui rampe, une cigogne levant ses longues pattes dans un étang ou un papillon voletant d'une fleur à l'autre.

J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité



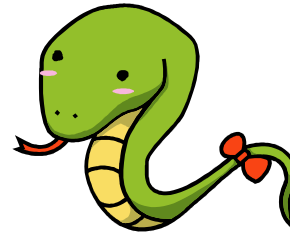
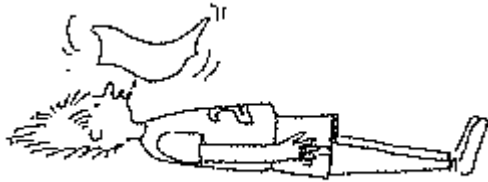
*Cette activité permettra à votre enfant de bien comprendre la différence entre l'expiration par le nez et par la bouche.*





# Le mouchoir volant 🐢

Un mouchoir sur le visage, demandez à votre enfant de souffler par le nez et ensuite, par la bouche afin de faire voler le mouchoir.



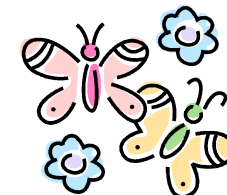
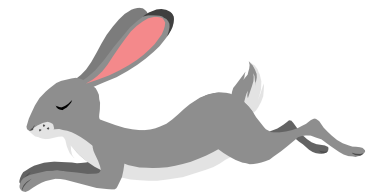
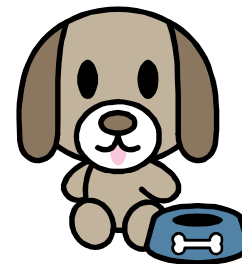
*Cette activité travaillera l'inhibition chez votre enfant, c'est-à-dire le contrôle de l'empêchement ou de l'arrêt.*

*Vous lui donnez ainsi un moyen de contrôler son corps et ses mouvements.*



J'ai apprécié l'activité



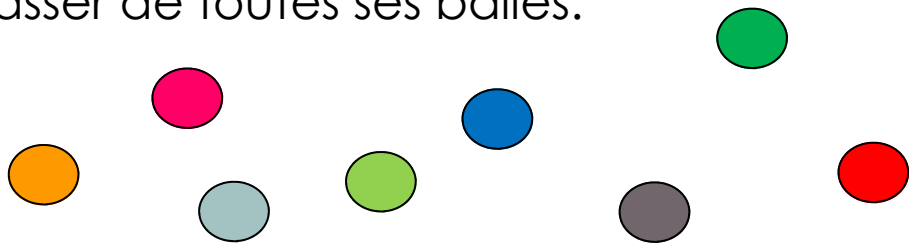
Mon enfant a apprécié l'activité



## À l'attaque !

Créez une barrière avec 2-3 chaises ou des coussins. Vous et votre enfant êtes de part et d'autre de la barrière. Prenez de vieux journaux afin de faire des boules de papiers.  

A votre signal, lancez (ou faire rouler au sol) les balles afin qu'elles traversent la barrière. Le but du jeu est de se débarrasser de toutes ses balles.



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité



*Cette activité développe l'autocontrôle et la discipline chez votre enfant.*



## La voiture

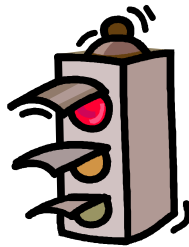
Demandez à votre enfant de tenir le volant (il place ses mains devant lui). Es-tu prêt ? Alors, on démarre... ! Votre enfant doit se déplacer et tenir compte de la signalisation.

Lorsque vous lui direz :

**Rouge!** : Il doit s'arrêter

**Vert** : Il peut marcher vite

**Jaune!** : Il doit marcher lentement



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité



*Cette activité de lancer fait appel à un travail de coordination entre les yeux et la main. Il est important d'améliorer cette coordination car votre enfant en aura de besoin dans plusieurs tâches quotidiennes telles que s'habiller, boutonner, découper...et écrire!*