

Pour aider votre enfant à identifier les personnes qui peuvent l'aider lors de situations difficiles.

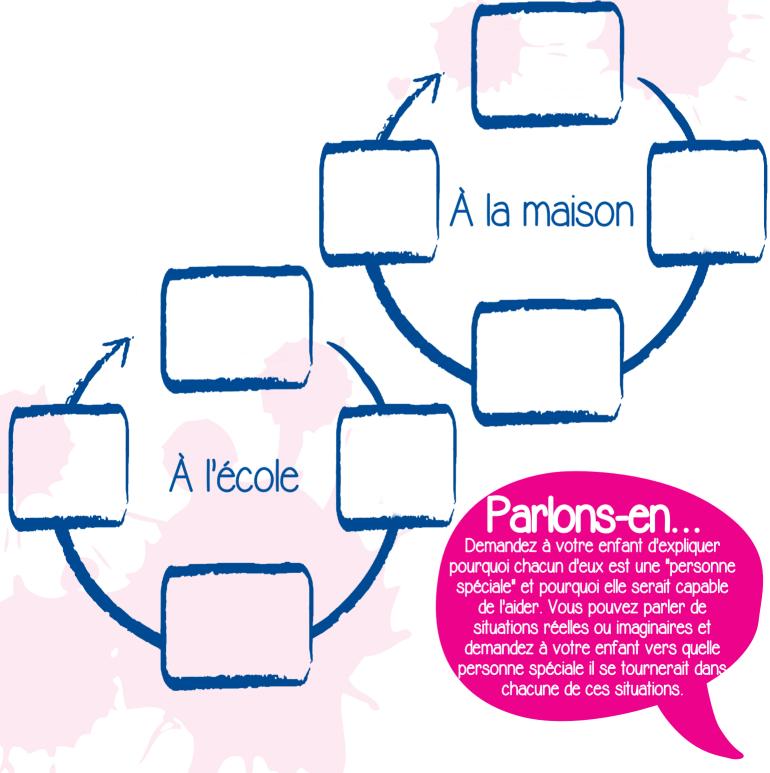
Vous aurez besoin de





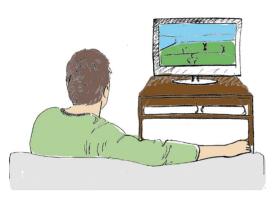


 Demandez à votre enfant de dessiner ou de coller des photos des personnes vers qui il pourrait se tourner s'il était inquiet, contrarié, effrayé ou s'il avait besoin d'aide.



Pour améliorer les capacités de votre enfant à identifier les personnes qui peuvent l'aider.

- Regardez les images et discutez pour savoir s'il s'agit du bon moment pour parler.
- Vous pouvez développer cette activité en faisant des jeux de rôle pour d'autres situations.



Papa regarde la TV







Un professeur prend sa pause



Au moment du coucher

arlons-en

Demandez à votre enfant de penser à quelqu'un d'autre à qui il pourrait parler dans chaque situation.

La course d'obstacles

Faites votre propre parcours d'obstacles avec les enfants en utilisant les choses que vous avez autour de vous

Vous aurez besoin :

 De coussins, de chaises, de couvertures, de tout mobilier de jardin ou de jouets que vous pourriez avoir (des cerceaux, des quilles, des balles, ...)



Pourquoi cette activité est importante?

- Vous travaillez ensemble sur un problème qui aidera l'enfant, à le résoudre seul à l'avenir.
- Vous encouragez la persévérance : continuer à essayer le parcours d'obstacles pour finalement arriver au bout.
- Peut-être qu'une partie de la course d'obstacles ne vas pas tenir et que vous devrez essayer une configuration différente. Les enfants apprennent alors qu'il existe différentes solutions aux problèmes.

Jouer ensemble

 Parlez de ce qu'est une course d'obstacles et de ce que vous devez faire pour en créer une.

Nous devons d'abord disposer les choses dans la pièce et dans la cour, puis nous devrons sauter, grimper et courir jusqu'au bout.

• Rassemblez l'équipement et créez le parcours ensemble.

Pouvons-nous mettre cette chaise ici ?
Que mettrons-nous ici, la couverture ou le coussin ?

 Montrez aux enfants ce qu'il faut faire en commençant vous-même! Parlez de ce que vous faites pendant que vous franchissez le parcours d'obstacles. Lorsque les enfants essayeront, aidez-les avec des instructions.

Rampez sous la couverture, courez autour de la chaise....

Toutes les couleurs de l'arc-en-ciel

Trier les objets selon les différentes couleurs de l'arc-en-ciel



Vous aurez besoin

- D'un grand panier à jouets, des vêtements, des nounours d'une couleur dominante
- De papiers colorés

Pourquoi cette activité est importante ?

- Le tri est une compétence importante pour la résolution de problèmes, qui aide les enfants à comprendre comment faire correspondre les choses qui suivent un schéma similaire.
- Cette activité donne également aux enfants la chance de développer leurs compétences en reconnaissance des couleurs et contribue également au rangement!

Jouer ensemble

- Apportez le panier et renversez tous les objets devant les enfants.
- Parlez des choses que vous avez et en particulier de la couleur qu'elles ont.
- Étalez différents morceaux de papier de couleur sur le sol et montrez aux enfants où iront les objets.

J'ai votre pull bleu... Mettons-le sur le papier bleu.

• Après avoir montré quelques exemples, donnez aux enfants la possibilité de choisir et de trier.

Pouvez-vous trouver toutes les choses roses ? Quoi d'autre est jaune ?

• Continuez jusqu'à ce que vous ayez trié tous les objets sur les papiers de couleur qui correspondent.

Construction de tanière

Testez les compétences de coopération, de communication et de résolution de problèmes des enfants en créant une tanière pour le groupe

Des solutions pour se sentir mieux



Vous aurez besoin :

- De branches, de cordes, de couvertures, de grands piquets
- De chaises
- De grandes boîtes en carton



Jouer ensemble

- Placez les enfants autour de toutes les ressources que vous avez collectées.
- Expliquez que le défi d'aujourd'hui consiste à travailler ensemble pour créer une tanière.
- Parlez de ce qu'ils pourraient utiliser pour fabriquer la tanière et demandez-leur à quoi ils veulent que leur tanière ressemble.
- Pendant que les enfants font la tanière, stoppez les moments où ils rencontrent des difficultés et faites leurs exprimer des idées pour résoudre leurs problèmes.

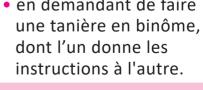
Vous ne pouvez pas atteindre le haut de la construction pour mettre la couverture dessus, que pouvez-vous faire?

• Une fois la tanière terminée, lisez un livre ou jouez à un jeu dans la tanière, qu'ils ont si durement créée.

Plus d'idées

Vous pouvez structurer davantage cette activité:

- en limitant le nombre d'objets à utiliser (par exemple 5 objets) pour rendre la construction plus difficile
- en demandant de faire dont l'un donne les instructions à l'autre.



Rester connecté

Cette activité aidera votre enfant à se sentir plus connecté avec ses amis et sa famille qui lui manquent

Vous aurez besoin de :

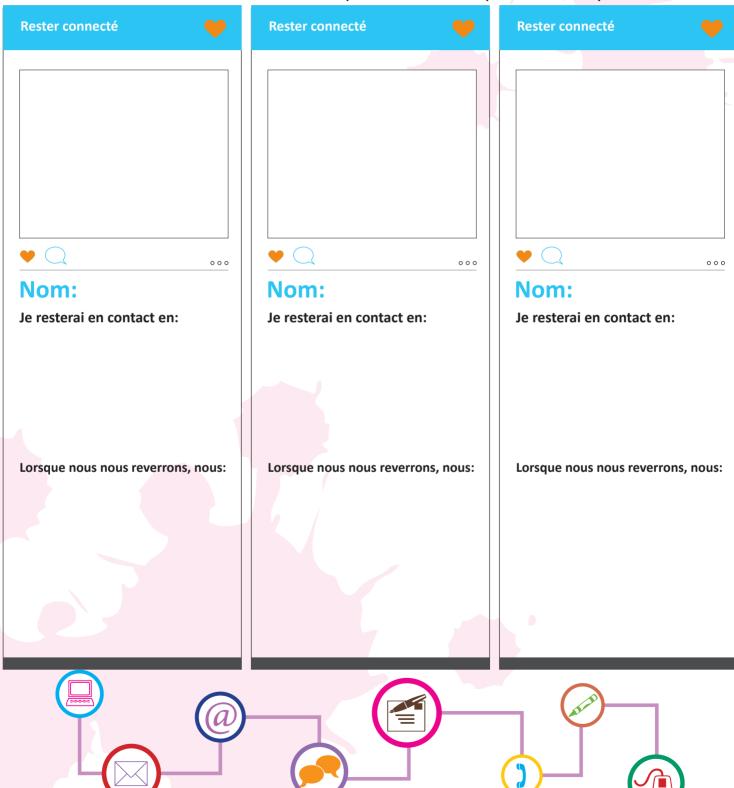








- Demandez-lui de dessiner ou de coller ci-dessous des photos de personnes qui sont importantes pour lui.
- Encouragez-le à ajouter comment il restera en contact avec cette personne et ce qu'il fera lorsqu'il la reverra.





Pour identifier les différentes personnes à qui nous pouvons demander de l'aide

Des solutions pour se sentir mieux

Vous aurez besoin :

- Des photographies de personnes qui peuvent aider dans l'école et à la maison
- D'un grand gabarit de fleur pour le travail de groupe et d'un plus petit gabarit de fleur pour le travail individuel
- De crayons et de colle

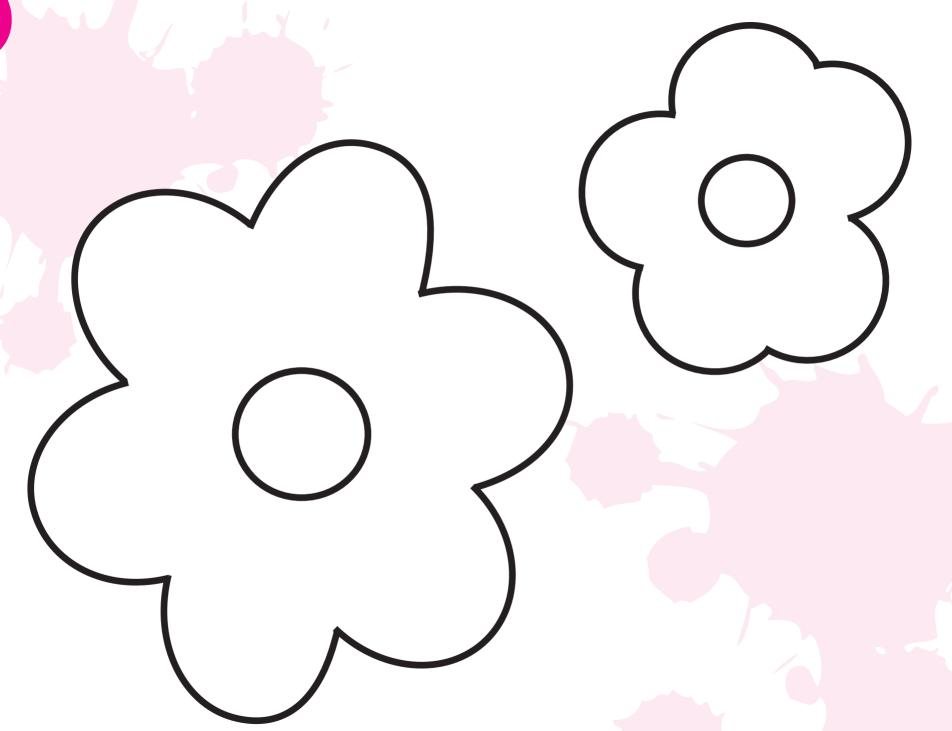


Jouer ensemble

- Partagez les différentes photographies des personnes de l'école auxquelles les enfants peuvent demander de l'aide. Demandez à chacun des enfants du groupe pourquoi ils demanderaient de l'aide à chacune de ces personnes. Collez les photos sur le grand modèle de fleur pour faire une grande affiche.
- Demandez aux enfants qui pourrait les aider à la maison et demandez-leur de dessiner des images ou de coller les photos de ces personnes sur leur petite fleur.
- Demandez aux enfants pourquoi ils ont choisi ces personnes et ce qu'elles ont fait pour les aider dans le passé.

Plus d'idées

- Vous pouvez inclure d'autres professionnels dont nous pourrions avoir besoin pour nous aider, par exemple un médecin ou un policier.
- Offrez des occasions de demander et d'offrir de l'aide par le biais de jeux de rôle ou lors de jeux avec des Playmobil par exemple.
- Créez un badge « Aide » que les enfants pourront porter après avoir été utiles ce jour-là à un ami ou à un adulte.





Pourquoi cette activité est importante?

 Des activités simples de pleine conscience aident à attirer l'attention des enfants sur le moment présent, ce qui crée un effet relaxant et apaisant. Encourager les enfants à utiliser ces activités peut les aider à faire face à des sentiments difficiles à gérer.

Trouvez le calme en pratiquant ensemble des activités de pleine conscience

ttttttt

Vous aurez besoin :

- De ballons
- De bouteilles vides et de paillettes



Jouer ensemble

- Repérage de nuages: allongés à l'extérieur ou regardant par la fenêtre, repérez les nuages dans le ciel, passez du temps à parler des différentes formes des nuages et voyez à quelle vitesse ils se déplacent dans le ciel.
- Jeu de ballon : gonflez les ballons et essayez de les garder en l'air en les tapotant doucement avec votre main, ne les laissez pas toucher le sol.
- Bouteille à paillettes : remplissez une bouteille vide d'eau et de paillettes, laissez les enfants secouer la bouteille et se concentrer sur les paillettes tourbillonnant dans l'eau.
- Utilisations des sens: réalisez d'autres activités axées sur l'utilisation des sens par les enfants (vue, son, odorat et toucher), par exemple dessiner des formes dans un plateau de sable, parler de tout ce que l'on entend dehors, sentir les fleurs en se promenant...



Pour augmenter les capacités de votre enfant à faire face à la solitude et au rejet.

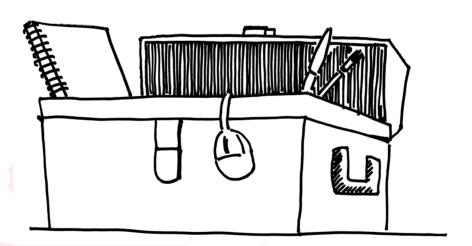
95

Vous aurez besoin de



- Aidez votre enfant à créer une boîte à outils :
 Comment se sentir mieux si tu es seul ou que tu te sens rejeté.
- Regardez ensemble si vous pouvez penser à une chose que votre enfant peut garder avec lui pour le réconforter quand il se sent seul ou rejeté : une photo, un petit jouet ou même un mot magique.

Câliner mon ours en peluche



Parler à mes amis et à ma famille

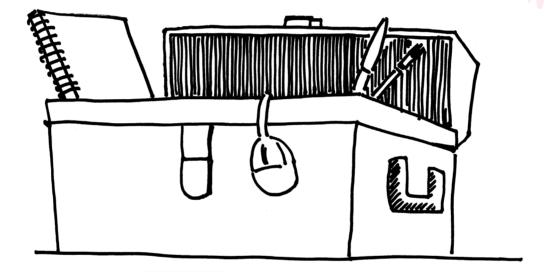
Les Règles d'Or pour une Bonne Solution



Ça me fait me sentir mieux



Ca ne me fait pas de mal ni à personne d'autre





Pour aider votre enfant à revenir au calme 10 quand il est en colère ou anxieux.

• Essayez certaines de ces activités de relaxation avec votre enfant pour l'aider à revenir au calme lorsqu'il est en colère. Cela pourrait aussi l'aider s'il ne sait pas s'endormir ou s'il est tracassé ou anxieux.

L'étoile de mer endormie

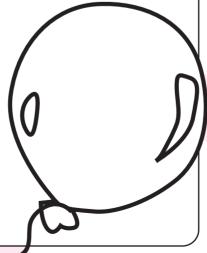
Allonge-toi sur le dos avec tes iambes et tes bras écartés. Reste très tranquille et imagine que tu es une étoile de mer endormie qui se repose dans le fond de l'océan. Inspire et lorsque tu expires, détends tes bras, tes jambes et ta tête. Vois comme tu peux être immobile et silencieux.

Elastique

Allonge-toi, ferme les yeux, reste très immobile et imagine que ton corps est un morceau d'élastique, souple et décontracté. Imagine que quelqu'un tire très doucement ta tête et quelqu'un d'autre te tire par les pieds. L'élastique se tend. Tes muscles se tendent. Tu deviens de plus en plus long ... Alors ... pong! Laisse ton corps se détendre comme la bande élastique qui est libérée.

Le gros ballon

Ferme les yeux, reste très calme et imagine que tu tiens un gros ballon. Tiens ton ballon par le bas et sens le ballon qui s'élève doucement dans le ciel. Chaque fois que tu inspires et que tu expires, tu montes de plus en plus haut dans le ciel. Plus profond est ton souffle, plus tu peux t'élever haut.



La relaxation de Zippy

Respire profondément et tandis que tu inspires, serre tous les muscles de ton corps. Maintenant, expire et détend tous les muscles ton corps. Répète cet exercice 2 ou 3 fois.



Pour aider votre enfant à trouver des solutions pour se sentir mieux, quand il rencontre des situations difficiles

Vous aurez besoin de



- Évoquez ensemble un moment où votre enfant s'est senti triste, en colère, jaloux...
- Aidez-le à penser à différentes choses à faire pour se sentir mieux. Vous pouvez écrire et dessiner toutes ces idées dans la bulle.





Ça me fait me sentir mieux

Ça ne me fait pas de mal ni à

personne d'autre







Pour aider votre enfant à trouver des moyens pour faire face à la colère et autres sentiments.



Vous aurez besoin de







- Faites un petit trousseau avec les stratégies personnelles de votre enfant pour faire face.
- Complétez et coupez les rectangles et collez-les sur une carte.
- Assemblez les cartes ensemble.

Quand je me sens
Je peux me sentir mieux grâce à

Quand je me sens...

Je peux me sentir mieux grâce à ... Quand je me sens...

Je peux me sentir mieux grâce à ... Quand je me sens...

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... (

Je peux me sentir mieux grâce à ... Quand je me sens...

Je peux me sentir mieux grâce à ... Quand je me sens... (

Je peux me sentir mieux grâce à ...



Les Règles d'Or pour une Bonne Solution



Ça me fait me sentir mieux



Ça ne me fait pas de mal ni à personne d'autre



Votre enfant peut s'inquiéter à cause de beaucoup de choses : santé, école, amis, famille. Comment répondre à ses interrogations ?

Vous aurez besoin de







- Trouvez un pot ou n'importe quel récipient pour en faire un bocal à soucis, un endroit où votre enfant peut mettre ses soucis pour qu'il ne doive pas y penser tout le temps.
- Décorez-le si vous le souhaitez. Si vous n'avez pas de pot, vous pouvez utiliser l'image au verso.
- Aidez votre enfant à écrire ses inquiétudes sur des morceaux de papier, pliez-les, mettez-les dans le bocal et fermez-le.
- Choisissez 10 à 15 minutes par jour (pas juste avant le coucher) pour un « Moment Soucis ». Votre enfant peut ouvrir le bocal à soucis, regarder à l'intérieur et s'inquiéter autant qu'il le veut. Il peut lire tous les soucis ou se concentrer sur un ou deux.
- Prévoyez une minuterie pour montrer que le « Moment Soucis » est terminé et ensuite, fermez le pot.
- Si votre enfant dit qu'il a cessé de s'inquiéter, à propos de quelque chose qu'il avait mis dans le bocal, il peut le déchirer et le jeter.
- Profitez de ces moments ensemble!

Parlons-en..

Pour discuter des stratégies d'adaptation avec votre enfant, pour gérer les soucis. Voir la fiche 14S

Mon bocal à soucis

Ne te remplis pas la tête avec des soucis, remplis plutôt ce bocal



Aider votre enfant à trouver des idées pour se sentir mieux quand il ressent des sentiments difficiles



- Parlez d'un moment où votre enfant a ressentis un sentiment difficile : tristesse, colère, ennui, jalousie.
- Discutez de différentes choses qu'il aurait pu faire pour se sentir mieux en utilisant les suggestions.
- Demandez aux enfants de choisir leurs trois principales stratégies, peut-être aussi en dessiner ou en écrire une qui ne se trouve pas dans les suggestions.

