



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 11 : Arrêter pour se calmer

Mon enfant apprend à reconnaître quand il est excité ou calme. Il reconnaît la difficulté de passer de l'agitation au calme. Il découvre comment il peut s'arrêter et ralentir.

- Au repas, je place des chandelles sur la table et je dis à mon enfant que c'est comme au restaurant. On se parle en « secret », doucement. Je félicite mon enfant qui parle à voix basse.*
- Lors du visionnement d'un film à la maison, je fais comme au cinéma, avec du « popcorn » et des lumières éteintes. L'enfant parle tout bas comme au cinéma, il reste assis calmement. Je souligne les efforts de mon enfant : « Bravo, tu es capable de rester calme jusqu'à ce que le Roi Lion fasse ... »*
- Quand je berce mon enfant ou que je le prends doucement dans mes bras, je lui fais remarquer le bien-être que l'on ressent à rester ainsi, doucement ensemble. Je l'invite à respirer lentement ou à chanter doucement avec moi. Je le félicite.*
- Je profite d'une visite à la bibliothèque pour pratiquer la maîtrise de soi (voix basse, marche ...).*
- Si mon enfant aime la danse et la musique, je lui fais remarquer les rythmes lents et rapides et sa capacité à ralentir ses mouvements lorsque la musique moins rythmée lui est présentée.
- Le parent fait prendre conscience à son enfant que le fait de s'arrêter lorsque c'est dangereux montre que l'on est devenu grand et autonome.
- Le parent s'assoit dans le salon après une période d'activités intenses et fait remarquer à son enfant que s'arrêter ainsi lui fait du bien, le calme.



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 11 : Arrêter pour se calmer

- Le parent fait remarquer à l'enfant que, lorsqu'il court, tombe ou entre en collision avec des objets ou des personnes, c'est le moment de ralentir son « petit moteur ». C'est lui qui conduit « sa voiture » et qui peut en contrôler la vitesse.
- Aidez l'enfant à découvrir qu'il est maître de son corps et qu'il est capable de s'arrêter quand il le décide. Lorsqu'il court, faites-lui remarquer que son petit cœur bat vite, que ses jambes courent, que sa voix crie fort, que son souffle est rapide : « Tu es excité ». De retour à la maison, félicitez-le : « Tu as été capable de ralentir ton petit moteur. Tu marches lentement, tu parles tout doucement. Bravo, je vois que tu es capable de te calmer. » Proposez aussi des activités alternant activation et calme : le jeu de la voiture qui doit rouler au vert, ralentir au jaune et s'arrêter au rouge; ou encore le jeu de la statue pendant lequel l'enfant danse, bouge et doit faire la statue au signal. N'oubliez pas de le féliciter : « Bravo, tu as été capable de t'arrêter. »**