

Capsule pédagogique

Mai 2021

Les bienfaits de la relaxation chez l'enfant

Un enfant c'est plein d'énergie, après l'avoir aidé à la dépenser, il faut lui offrir des moyens de se relaxer. Plus on enseigne tôt à l'enfant des techniques de relaxation, plus sa capacité à gérer ses émotions, surtout la colère, se développera. Il sera même en mesure de se concentrer plus longtemps sur une tâche. De plus, une petite séance de relaxation avant la sieste amènera l'enfant à s'endormir plus facilement.

On ne peut pas demander à un enfant de relaxer en restant immobile, il a besoin de bouger. Le meilleur moyen de l'aider est de le faire par le jeu. Commencez doucement, parfois 2 ou 3 minutes suffisent pour un retour au calme apaisant.

On retrouve plusieurs jeux de relaxation sur le web. En voici quelques-uns :

- Les étirements en imitant les animaux :

- Le chat s'étire : creuse le dos puis fait le dos rond;
- La girafe étire son grand cou pour manger une feuille d'arbre;
- Le papillon sort de son cocon et déploie ses ailes;
- Le poussin se libère de sa coquille et étire toutes les parties de son corps.

Les enfants auront sûrement d'autres idées d'animaux à imiter.



- La fleur qui pousse :



La graine se transforme, elle sort de la terre et commence à pousser. On s'étire lentement comme la fleur, très lentement. Nos pétales commencent à se déployer, on étire nos bras pour essayer de toucher le soleil. Le vent se lève, oups! la fleur se met à bouger d'un côté et de l'autre, puis c'est le calme. Et voilà la neige! La fleur se fane et retombe sur le sol.



- Souffler la bougie :



Imaginons que nos doigts sont des chandelles. On peut proposer aux enfants de souffler, tour à tour, sur chaque doigt pour faire vaciller la flamme de la chandelle, sans l'éteindre. On souffle tout doucement. L'idée est de contrôler notre souffle.

- Dessins dans le dos :



Faire des dessins dans le dos de l'enfant avec nos doigts. On nomme à l'enfant ce qu'on est en train de dessiner. Je dessine une maison, un arbre, un oiseau. L'oiseau mange des graines (on picote un peu l'enfant avec le bout de nos doigts comme le bec de l'oiseau qui se nourrit).



Il vous en redemandera!

Peu importe les jeux de relaxation que l'on choisit, il est important de le faire dans des conditions qui favorisent la détente : lumière tamisée, musique douce. On peut aussi, par beau temps, faire la relaxation à l'extérieur... Quoi de mieux que d'écouter le chant des oiseaux.



PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS

PEINTURE GONFLANTE



Pour faire le mélange, on vous suggère fortement de le faire dans un bol. La dissolution sera plus facile. Ensuite, on vide le mélange dans des bouteilles compressibles (Dollorama). On ajoute une goutte de gouache ou du colorant alimentaire (attention le colorant peut tacher les mains !) et hop! c'est prêts !!!



Prendre du carton, exemple : utiliser des boîtes de céréales ou de grosses boîtes plus épaisses, préalablement découpées. On déconseille un carton de trop grand format, car il ne rentrera pas dans le micro-ondes. Ensuite, on laisse aller notre créativité !

Pour la cuisson, procéder par tranche de 20 à 30 secondes, jusqu'à ce que la peinture soit gonflée et cuite.

Petit truc : allez-y mollo avec l'eau, car si trop liquide vos dessins seront dégoulinants et si pas assez d'eau, ça ne va pas passer dans le trou de la bouteille.

Avec la pandémie, plusieurs personnes font maintenant leurs achats en ligne. Que faites-vous des boîtes vides? Voici quelques idées afin de les récupérer pour votre service de garde.



OUVREZ UN ZOO

Placez des animaux en peluche ou en plastique un peu partout dans la pièce ou à l'extérieur. Partez en promenade au zoo. Posez des questions aux enfants sur les animaux : Qu'est-ce qu'ils mangent? Où vivent-ils? Combien de pattes?... Vos amis seront heureux d'aller au zoo.



BONNE FÊTE DES
Mères