Livret de confinement des Parents de l'Arbre Vert

Pourquoi ce Livret de confinement ?

Chers parents,
Les Enfants de l'Arbre Vert doit fermer ses portes pour une durée indéterminée, à mon plus grand regret. Même si je ne peux plus vous y accueillir physiquement, je souhaite **garder un lien avec vous** (ou en créer un, pour ceux que je n'ai pas encore eu la chance d'accueillir). Cette volonté de **continuer à vous accompagner** m'a donné l'idée de vous écrire ce petit Livret de confinement, en collaboration avec de super professionnelles de la Petite Enfance, dont certaines interviennent déjà chez Les Enfants de l'Arbre Vert.

Qu'y trouverez vous ?

Vous y trouverez : un petit panel d'**idées d'activités** à proposer à vos enfants, adaptées à leur âge et inspirées de pédagogies actives, des **liens vers des petites vidéos** (méditation pour tout-petits, « bébé signe »), de la **théorie** sur vos tout-petits, des astuces pour **accompagner vos enfants au quotidien**, des conseils pour prendre soin de vous…

J'espère que certaines idées, certaines pistes de réflexion pourront vous servir à traverser cette période compliquée plus sereinement.

En espérant vous revoir bientôt,

Fanny

SOMMAIRE

FICHES “PISTES DE RÉFLEXION POUR TRAVERSER PLUS SEREINEMENT LE CONFINEMENT”

FICHE CONSEILS n°1 : Accompagner les émotions de nos enfants : pourquoi, comment ? par Halima et Fanny, Educatrices de Jeunes Enfants
FICHE CONSEILS n°2 : Prendre soin de soi pour prendre soin des autres au regard de la théorie de l’attachement par Laure L., consultante en Parentalité
FICHE CONSEILS n°3 : La communication positive par Alice, EJE et consultante en Parentalité.

FICHES DE JEUX ET ACTIVITÉS INSPIRÉES DE PÉDAGOGIES ACTIVES

FICHE D’ACTIVITÉS n°1 : Le « jeu libre », pourquoi, comment ?
FICHE D’ACTIVITÉS n°2 : 15 activités pour les 0-6 ans inspirées de pédagogies actives.
FICHE D’ACTIVITÉS n°3 : Les recettes “Patouille” de Nine&Co
FICHE D’ACTIVITÉS n°4 : Coloriages des animaux de l’Arbre Vert

VIDÉOS YOUTUBE

LIEN n°1 : Vidéo de Clara FemmeBionique, intervenante en atelier Bébé Signe chez Les Enfants de l’Arbre Vert, qui vous apprend à signer…l’Arbre Vert ! ;)

LIEN n°2 : Méditation guidée pour les enfants à partir de 3 ans par Alice, La bulle d’Alice, animatrice d’ateliers Jeunes Parents chez Les Enfants de l’Arbre Vert

FICHE CONSEILS n°1
Les émotions de nos enfants : pourquoi et comment les accompagner ?

par Halima, Educatrice de Jeunes Enfants et consultante en parentalité et

Fanny, Educatrice de Jeunes Enfants

1) QU'EST CE QU'UNE ÉMOTION ?

Une émotion est une **réaction psychologique et physique à une situation, à un besoin**. On en distingue **quatre principales**, les autres étant dérivées de celles-ci :
- La colère
- La joie
- La tristesse
- La peur

Les émotions influencent notre corps, notre perception des choses et notre bien-être. Elles sont souvent **intenses** et elles ont donc une influence et un impact sur notre quotidien, notre relation aux autres, notre comportement.

En tant que parent, il est important de **comprendre nos propres émotions** et réussir à les exprimer de manière adaptée. Effectuer un travail pour nous-mêmes, permettra par la suite de pouvoir **recevoir les émotions de nos enfants et savoir les accompagner.**

2) LES ÉMOTIONS ET LES ENFANTS

Les recherches en neurosciences ont pu révéler ce que les psychologues avaient déjà pu découvrir, concernant le développement de l'enfant et son comportement ; **la maturation du cerveau de l'enfant prend plusieurs années ; avant 6 ans (environ), le cerveau du jeune enfant est immature**. Le petit enfant est dominé par son cerveau archaïque qui est le siège des réactions spontanées. Les circuits neuronaux qui relient le cerveau supérieur (siège de la réflexion) au cerveau archaïque et émotionnel ne sont pas encore fonctionnels.

Le jeune enfant, dominé par son cerveau archaïque, **ne peut ainsi maîtriser seul ses impulsions en effectuant un raisonnement**. Il réagit instinctivement pour sa survie face à de la colère, à de la peur : attaquer, crier, pleurer, se figer, fuir font partie de ces **réactions instinctives**.

Ces réactions, que nous pouvons juger extrêmes, sont vécues par l'enfant comme des **"tempêtes émotionnelles"**. L'enfant vit ses émotions avec une extrême intensité. Il ne peut ni les comprendre, ni les contrôler d'un point de vue biochimique et neurologique sans l'aide d'un adulte pour l'aider à faire face à ses angoisses, sa frustration et sa colère.

3) ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT, EST-CE « CÉDER » ?

"Laisse le pleurer, il comprendra tout seul". Quel parent n'a pas déjà entendu cette phrase de la part d'une personne plus ou moins proche ?

Au-delà du fait que laisser pleurer un enfant est une **source supplémentaire de stress pour lui** (et vous !) et qu'il ne peut s'apaiser seul, les neurosciences mettent en lumière que ces vives émotions et le fait de laisser pleurer un enfant sans l'accompagner conduisent à la **production de l'hormone de stress** dans son cerveau : **le cortisol**, qui peut être toxique pour le cerveau et l'organisme.

La notion d'**"éducation bienveillante"**, dont on entend de plus en plus parler pour accompagner nos enfants, est parfois perçue comme une **éducation permissive** où l'enfant fait ce qu'il veut et le parent doit se plier aux désirs de l'enfant.

Ce n'est pas le cas : **prendre en considération les émotions** de l'enfant ne signifie pas que l'on doit « céder » aux envies, dans l'instant, ou même plus tard. **En voici une définition simple :** "Il s'agit d'une éducation basée sur l'empathie et le respect de l'enfant, axée sur l'attitude du parent vis-à-vis de l'enfant ». Dans l'éducation bienveillante, le parent doit « prendre en compte les besoins de l'enfant comme on prend en compte ceux de tous les membres de la famille »." (source : https://parentalitecreative.com)

Une petite situation totalement imaginaire : votre enfant est en colère car il veut absolument aller au parc après l'école/la crèche. Or, il est tard, il pleut très fort, ou vous n'en avez simplement pas le temps, ni l'envie. Il pleure à chaudes larmes, commence à se rouler par terre dans la rue, ne veut plus avancer. Vous pouvez mettre des mots sur ce qu'il ressent, accepter sa colère, l'accompagner, le prendre dans les bras si nécessaire, le rassurer par vos paroles sans minimiser son besoin, tout en expliquant que non, vous n'irez pas aujourd'hui. Vous pourrez aller au parc demain, mais dans l'immédiat, il faut rentrer. Il est aussi possible d'anticiper la situation, si vous l'avez déjà vécue, et de dire à votre enfant en sortant de la crèche "nous rentrons directement à la maison. Tu seras peut être triste/en colère, mais demain nous irons au parc/nous pouvons choisir une activité ensemble à la maison".

Vous nous direz, il est souvent **compliqué de déterminer le besoin de l'enfant**, surtout lorsque lui-même est en difficulté pour l'exprimer… Derrière une tempête émotionnelle, il y a toujours une raison : du stress de la journée que l'enfant évacue, le besoin d'être rassuré, beaucoup de fatigue, de la faim, ou un autre besoin à déterminer.
Quelles que soient les émotions ressenties, il est indispensable de permettre à l'enfant de les exprimer et qu'elles soient accueillies avec empathie et sans jugement.

4) QUELQUES PISTES POUR ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS

- **PRENDRE SOIN DE SOI**

La première des choses, et pas des moindres, est de **prendre soin de soi,** prendre **du temps pour soi**, en tant que parent, pour être ensuite disponible pour ses enfants même si cela peut être compliqué en période de confinement (cela sera développé dans la FICHE CONSEILS n°2 "Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de ses enfants" par Laure, consultante en parentalité)

- **UTILISER DES SUPPORTS POUR METTRE DES MOTS SUR LES ÉMOTIONS ET LES ACCOMPAGNER**

Il existe des supports/outils permettant aux enfants de mettre des mots sur leurs émotions, les reconnaître :

- **Les Cartes émotions,** comme celles de Bougribouillons, un site que nous apprécions particulièrement toutes les deux. En voici le lien : https://bougribouillons.fr/category/a-telecharger/.

On peut commencer par introduire les cartes représentant les émotions les plus identifiables par l'enfant : la colère, la joie, la tristesse, la peur. En fonction de son âge et du développement du langage, on en introduit d'autres, petit à petit. Lorsque l'enfant manifeste une émotion, on lui présente la carte correspondante, lorsque cela est possible. Sinon, il est possible de mettre en place un petit rituel chaque jour pour apprendre à nommer les émotions.

- Roue des émotions. Tout comme pour les cartes émotions : en fonction de son humeur, l'enfant, va pouvoir tourner la roue jusqu'à l'image de l'émotion vécue. https://bougribouillons.fr/category/a-telecharger/

- **Le kit de retour au calme de l'Atelier Gigogne (à partir de 3 ans) :** un kit très complet pour accompagner les enfants dans l'apprentissage et la gestion des émotions et

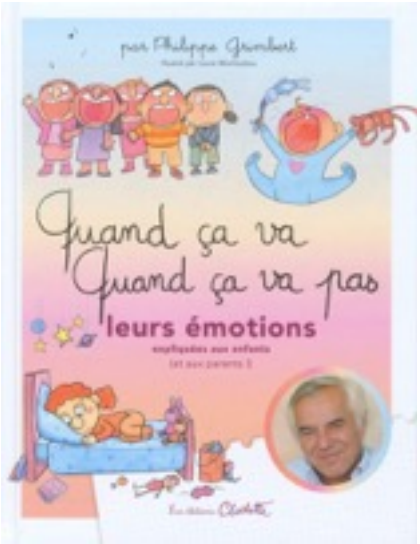
tempêtes émotionnelles : identification des émotions, extériorisation, recherche de solutions.

Ce kit est un vrai **support de communication** pour parents et enfants, et les outils inclus peuvent être utilisés pour mettre en place des rituels dans la famille : une bouteille sensorielle, une peluche anti-stress, un carnet de « bons de colère », un carte de dessin « ce que je ressens », un lot de 10 cartes émotions, un lot de 6 cartes « réparation ». Utilisé et apprécié par parents et enfants chez Les Enfants de l'Arbre Vert :).

- **Livres sur les émotions :** voici une petite sélection de livres sur les émotions :

La couleur des émotions - Anna Llenas

Quand ça va, quand ça va pas - Philippe Grimbert



Le livre en colère
Ramadier&Bourgeau

L'abécédaire des émotions
Madalena Moniz

- **SE DÉPENSER PHYSIQUEMENT**

L'idéal est aussi de pouvoir **sortir une heure par jour**, les jours sans crèche/école, car il leur est indispensable de se dépenser physiquement pour pouvoir avoir des temps plus calmes à la maison et éviter parfois ces moments d'excitation rendant les fins de journée difficiles.

On peut aussi créer un **parcours de motricité** à la maison pour les plus jeunes, faire de la danse ou des petits exercices de gym/yoga adaptés aux enfants. Dans un moment convivial et chaleureux cela permet d'évacuer le stress de la journée et/ou se dépenser un peu :)

- **COMMUNIQUER**

Communiquer permet d'**exprimer ce que l'on ressent** et d'éviter que chacun ne contienne ce qu'il peut ressentir (frustration, émotions négatives...) qui risquent de **rejaillir de manière plus intense** à un autre moment. L'idéal en temps de confinement et de se donner **un petit moment tous les jours pour échanger :** pendant une petite "réunion de famille", le temps du repas ensemble, un temps calme, une histoire...

Cela peut être également fait autour d'un jeu ; par exemple, un jeu de mime où l'on doit deviner les émotions **(avec des cartes émotions, par exemple),** des activités artistiques comme la pâte à modeler, la peinture et/ou le dessin...

Communiquer de manière adaptée, en permettant à son enfant de participer, en le responsabilisant et en le valorisant favorise la coopération. Faire des **phrases simples**, les **tourner positivement** et exprimer clairement notre demande aide aussi grandement (cela sera développé par Alice dans la **FICHE CONSEILS n°3**)

FICHE CONSEILS n°2
Prendre soin de soi pour prendre soin des autres au regard de la théorie de l'attachement

par Laure L., consultante en Parentalité

Aujourd'hui, s'occuper de soi fait souvent écho à « ne penser qu'à soi/ne pas penser aux autres », « être égoïste », etc.

Or, on sait depuis quelques années avec la théorie de l'attachement (John Bowlby, 1969) et les neurosciences affectives que l'être humain est fait de plusieurs systèmes motivationnels définis comme des « systèmes déterminés par une motivation génétiquement programmée qui met à contribution l'environnement pour aider au développement de l'inné ».

Nous disposons de **plusieurs systèmes motivationnels** qui s'activent ou se désactivent à différents moments de la journée parmi lesquels notamment :

- Le **système d'alarme**, qui s'active en cas de danger imminent (ex : une voiture arrive sur moi à toute vitesse). Lorsque ce système s'active, il envoie des signaux au cerveau qui répond par l'attaque, la fuite ou la sidération. Le système se désactive lorsque nous ne sommes plus en danger.

- Le **système d'attachement**, qui s'active en cas d'insécurité (ex : je suis stressée par mon examen de maths demain). Dans ces moments de stress, de fatigue, d'angoisse etc. nous avons besoin de réconfort. Une fois que le réconfort est obtenu, le système d'attachement se désactive.

- Le **système de « caregiving » (= prendre soin)**, qui s'active lorsque notre enfant (ou plus largement une autre personne) a besoin de nous (ex : mon enfant pleure, il a faim). Ce système s'active en réaction à l'activation du système d'attachement de l'enfant. Il se désactive dès lors qu'il n'a plus besoin de nous (ex : il a mangé, tout va bien).

Ces systèmes sont antagonistes et ne peuvent être actifs en en même temps, c'est-à-dire que si l'un s'active, l'autre se désactive. Donc si nous sommes en état d'alerte (système d'alarme actif), nous ne sommes pas capables de prendre soin de l'autre (système de caregiving inactif). De même, si notre propre système d'attachement s'active, nous nous retrouvons en insécurité et notre système de caregiving se désactive. Il est donc biologiquement très compliqué de prendre soin de l'autre lorsque nous sommes en insécurité.

On le voit beaucoup le soir, lorsque nous rentrons du travail ; nous sommes épuisés et les enfants nous sautent dessus pour jouer. Leur système d'attachement est activé : ils ont souvent de longues journées, nous leur avons manqué, ils vont donc nous **réclamer de l'attention** sous forme de câlins, de jeux. Notre propre système de caregiving devrait pouvoir s'activer. Or, nous avons eu notre lot de soucis dans la journée et nous ne sommes pas toujours disposés à répondre à leurs demandes. Pourquoi ? Parce que notre système d'attachement est également activé, nous avons besoin de le désactiver afin d'activer notre système de caregiving.

Nous sommes programmés biologiquement pour prendre soin de nos pairs. Mais ceci n'est possible que si nous ne sommes pas nous-mêmes en insécurité.
Alors, qu'allez-vous faire pour prendre soin de vous ? 😉

Laure Langlais, consultante en parentalité.

FICHE CONSEILS n°3
La communication positive : pourquoi, comment ?

par Alice R, EJE et consultante en parentalité

Notre inconscient ne comprend pas la négation. Si je vous dis : **« ne pensez pas un éléphant rose ! »,** votre esprit va tout de suite faire apparaître l'image…d'un éléphant rose !

Pourquoi ? Parce que c'est **l'idée principale de la phrase que l'inconscient retient.** De même, si je vous dis : « arrête de penser à cet éléphant rose ! » votre esprit continue de boucler sur cette image.

Si je souhaite réellement que vous arrêtiez de penser à cet éléphant, il est préférable que je vous demande de penser à autre chose, par exemple : pense au dernier livre que tu as lu.

Ce fonctionnement cérébral est autant valable chez l'adulte que chez l'enfant. De ce fait, si je vous dis « n'oublie pas d'aller chercher le pain » vous avez 80% de risque d'oublier le pain. Alors que si je vous dis « pense à aller acheter du pain » ça fonctionnera mieux. Vous pouvez faire le test avec votre entourage.

Pour les enfants, c'est pareil. Si on leur dit « ne cours pas, ne crie pas, ne jette pas tes jouets, ne grime pas, ne saute pas, ne pleure pas, ne monte pas sur la table, ne ferme pas la porte, ne touche pas ce couteau », etc…. c'est **l'action principale que l'enfant va entendre et retenir, et il aura donc envie de faire toutes ces choses, car on lui fait penser davantage à tout cela.**

La communication positive consiste à formuler nos phrases positivement, c'est-à-dire en expliquant ce que l'on veut que l'autre fasse, au lieu de ce que l'on ne veut pas. La gymnastique va être de trouver une phrase positive pour chaque phrase que l'on a l'habitude de demander par la négative.

Par exemple, « ne cours pas » devient : « marche lentement ».

« Ne crie pas » devient « parle à voix basse »

« Ne jette pas les jouets » devient « pose les jouets délicatement », ou « laisse les jouets au sol »

« Ne ferme pas la porte » devient « laisse la porte ouverte »

« Ne monte pas sur la chaise » devient « descends de la chaise », etc…

Votre premier exercice va consister à noter toutes ces phrases formulées négativement dans votre quotidien pour les transformer en des formulations positives. Si vous débutez par reformuler positivement juste après une phrase négative, c'est déjà super ! Progressivement, vous réussirez à formuler positivement du premier coup.

Il est vrai que cet exercice peut paraître compliqué car nous n'en n'avons pas l'habitude. Nous vivons dans une société où la négation est couramment utilisée. D'où le titre de la chanson « Fais pas ci, fais pas ça ». La société actuelle a tendance à dire ce qu'il ne faut pas faire et à pointer les choses mal faites, plutôt que l'inverse. C'est d'ailleurs régulièrement le cas dans le management actuel.

Pourtant, cette méthode apporte de la frustration et **diminue la confiance en soi**. Vous verrez que parler positivement augmente notre niveau d'enthousiasme et améliore la confiance en soi, car l'inconscient, au lieu de se confronter à des dizaines de stimuli négatifs, reçoit des stimuli positifs et c'est **tout notre système de perception qui devient positif.**

Alice Regnier
Accompagnante en Parentalité :
https://www.instagram.com/la_bulle_d_alice/
https://www.aliceregnier.com/

FICHE JEUX n°1
Le jeu libre : pourquoi, comment ?

La propension au jeu est innée chez tout enfant en bonne santé. On parle pour cette raison d'un **besoin vital élémentaire** auquel l'enfant ne peut résister : il joue dans son bain, à table, au lit. Seul ou avec d'autres, il joue dans la rue, en oubliant les dangers. Il joue à l'école. Il joue du matin au soir et s'endort parfois même en jouant !

Le jeu permet à l'enfant :

- D'alterner, dans le plaisir, tension et relaxation.
- De faire l'expérience de son propre moi ; "c'est moi qui fabrique une tour".
- De faire l'expérience du monde qui l'entoure, satisfaire son besoin d'ordre extérieur et intérieur, en comparant les tailles, les formes, les couleurs, les ordres de grandeur, les poids, en formant des paires…
- De faire l'expérience des autres, de constater que parfois, ensemble on s'amuse mieux, et que nous pouvons nous aider mutuellement.

En jouant, l'enfant apprend :

- Des comportements de base, tels que l'ordre, le soin, l'application, la patience, la concentration.
- Des connaissances de base, tels que les contraires (la neige est froide au toucher, le soleil me réchauffe), les relations de cause à effet (ex : si je construis une tour trop haut, elle peut s'écrouler, si je tire sur la ficelle, le canard en bois avance…)
- Des comportements sociaux positifs, tels que l'attention aux autres, le partage, la limitation de ses propres désirs.

Pour un enfant qui joue, il est important :

- D'avoir le temps de jouer sans être dérangé, et de ne pas être obligé d'interrompre brusquement son jeu.
- De pouvoir jouer tout seul, sans que les adultes ne le dérangent en le corrigeant sans arrêt.
- Que son jeu soit pris au sérieux, que l'on respecte ses réalisations.
- Qu'on stimule son imagination de nombreuses manières.
- Que chaque objet ait une place déterminée.

L'importance de la notion de "jeu libre"

Le terme "jeu libre" est un **pléonasme**, car le jeu est censé être libre de par sa définition et ses caractéristiques. Mais si l'on parle de "jeu libre", c'est pour l'opposer à l'activité encadrée, au jeu structuré par l'adulte qui ne laissent que très peu de **place à l'imagination, la créativité de l'enfant.**

Qu'entend-on alors par "jeu libre" ? Le jeu libre, c'est **laisser l'enfant s'approprier son corps, son environnement, le matériel mis à sa disposition sans que l'adulte n'ait à intervenir directement**. Le jeu libre, initié par l'enfant, sans intervention, planification, direction de la part de l'adulte, est fondamental au développement de l'enfant et s'inscrit dans la même lignée que la motricité libre, la diversification menée par l'enfant ou les apprentissages autonomes. Le jeu libre permet à l'enfant de développer sa **confiance en soi, stimuler sa créativité, son autonomie**, de faire de nouveaux apprentissages. Pour favoriser le jeu libre, la clé est d'avoir un **environnement préparé**, **adapté à l'âge et aux compétences de l'enfant** et d'adopter en tant qu'adulte un **positionnement juste.**

La place de l'adulte dans le "jeu libre"

Le rôle de l'adulte est important. Il est présent, tout en étant non-interventionniste. Il observe, prépare/propose un environnement riche et reste disponible pour l'enfant en cas de besoin.

La notion d'environnement préparé (par l'adulte)

Il s'agit, pour l'adulte de **préparer l'espace de jeu, l'environnement de l'enfant** : choisir du matériel, des jeux, jouets adaptés à l'âge, aux compétences et aux intérêts de l'enfant puis les présenter de manière à ce que l'enfant puisse s'en saisir **en toute autonomie (voir fiches d'activités n°2).**

- **Les jouets sont présentés à hauteur d'enfant**, par exemple sur/dans des tiroirs de meubles bas. Ils peuvent être classés par catégories, avec des étiquettes-images sur chaque tiroir/casier. Il est important pour l'enfant que chaque jeu ait une place définie.

- **Pas trop de choix de jeux à disposition en même temps** dans la chambre de l'enfant. L'adulte, qui a pu observer son enfant jouer, choisit les jeux qu'il va lui mettre à disposition pendant une période donnée, et les renouvelle en fonction de ses observations (par exemple, si un enfant semble se désintéresser d'un jouet pendant plusieurs jours d'affilée, il est possible de le remplacer par un autre jouet, et de le lui remettre à disposition quelques jours/semaines plus tard).

- **Un environnement sécurisé et sécurisant** : pour que l'enfant puisse évoluer/ expérimenter librement dans son espace, il est essentiel que celui-ci soit sécurisé et sécurisant. Comment ? En premier lieu, on sécurise la pièce des dangers et risques d'accidents domestiques. En tant qu'adulte, vous pouvez essayer de vous mettre à hauteur d'enfant et d'observer autour de vous : quels sont les dangers potentiels pour votre enfant ? Aura-t-il besoin de grimper sur un meuble afin d'attraper un de ses jouets ? Privilégiez les tapis au sol et les meubles bas :)

Quelques idées d'aménagement de l'espace, en photos :

Crédit photo :
The Educated Mommy

Espace d'éveil 0-3 ans des Enfants de l'Arbre Vert

Crédit photo :
Mama Liberated

Crédit photo :
Bagagem de Maé

FICHE ACTIVITÉS n°2
15 idées d'activités pour les enfants de 0 à 6 ans inspirées de pédagogies actives

Quels jeux proposer à mon enfant, à quel âge ? C'est une question que beaucoup de parents se posent. S'il n'y a pas vraiment d'âge fixe pour chacune des activités proposées, il est intéressant d'observer le stade de développement de son enfant et de lui proposer des activités en fonction de ses compétences et de ses centres d'intérêt du moment.

Voici une petite liste d'idées d'activités que vous pouvez proposer à vos enfants. L'âge indiqué est approximatif, l'observation que vous faites de votre enfant est plus importante.

Activité 1 : Les cartons (dès 1 an)

Votre enfant est parfois plus intéressé par les cartons de ses jeux que par ses jeux eux-mêmes ? Saviez-vous que jouer avec des cartons vides arrive dans le top 5 des activités préférées des enfants, tous âges confondus ? Les nombreuses utilisations possibles d'une boîte de carton font vivre à votre tout-petit le plaisir d'imaginer, de construire et d'explorer. Lorsque votre enfant décide de transformer une boîte en jeu , il en tire de nombreux apprentissages : créativité, motricité globale, motricité fine, socialisation, développement du langage...

Matériel : une collection de cartons (petits, grands, profonds...l'idéal étant d'en proposer au moins un très grand), et pour les plus grands : de la colle, du scotch, des feutres, des crayons, des rouleaux de papier toilettes vides, des chutes de papier et de tissu...

Vers 1 an, vous pouvez proposer à votre enfant d'**explorer librement** les cartons : grimper dedans, se cacher, entrer, sortir, les transporter d'un endroit à un autre...
Vous pouvez disposer les cartons de manière attirante et observer si votre enfant s'en sert pour « faire comme si ».
Pour un enfant plus grand : lorsque le jeu commence à s'essouffler, vous pouvez lui donner quelques idées : à quoi pourrait-on jouer avec le gros carton ? Serait-ce une maison ? Un ordinateur ? Une machine à remonter le temps ?

Avec le matériel à disposition à la maison, il est possible de transformer les cartons, les décorer en **laissant libre cours à son imagination!**

Activité 2 : Les paniers de découverte (dès 6 mois)

À partir de 6 mois, le bébé commence à **faire le lien entre ce qu'il voit et ce qu'il touche**. Cette capacité s'améliore rapidement entre 6 et 12 mois. Lui proposer des objets à toucher est une activité rapide à préparer, déclinable à l'infini, développant la **concentration de l'enfant**, l'incitant à **explorer par les sens** et à **observer finement**. Il suffit de choisir autour de vous des objets du quotidien ne représentant aucun danger et de les déposer dans un panier. **Bébé les explore alors librement.**

Quelques idées d'objets pour remplir vos paniers :

Naturels : bols et boîtes en bois, pommes de pin, cuillères en bois, gros coquillages, pinces à linge en bois, petits rouleaux à pâtisserie en bois, plumes, bouchons de liège…

Sonores : papiers divers à froisser, petits pots en verre transparent contenant des graines variées, oeufs musicaux, grelots, cymbales, castagnettes…

Doux : pelotes de laine et pompons, foulards de soie, rubans de satin/velours, coupons de tissu, chaussettes, balles…

Métalliques : fouets manuels pour battre les oeufs, spatules, passoires, couvercles de petits pots, petites cuillères, trousseaux de clés, emporte-pièces…

Rugueux : brosses, bigoudis, éponges de cuisine, gros pinceaux, pierre ponce, morceau de papier de verre…

Étincelants : bijoux fantaisie, miroirs de poche, loupe, guirlandes et décorations de Noël, CD…

Odorants : bâtons, flacons d'épices vides, petits sacs de tissu odorants…

Insolites : entonnoirs, boîtes d'oeufs vides, porte-monnaie, portefeuille, tubes en carton, moules à glaçon, bobines de fil, petites bouteilles sensorielles, aimants, pailles, ronds de serviette…

D'autres idées de paniers de découvertes ici : https://www.activitemontessori.com/comment-creer-des-paniers-de-decouverte-montessori-pour-bebe/

Activité 3 : Table sensorielle
(à partir de 18 mois)

Votre enfant passe son temps à vouloir jouer dans l'évier et à tout transvaser ? Les tables « à eau » ou « à sable » permettent des **expériences sensori-motrices essentielles**. En manipulant, l'enfant découvre les propriétés physiques des objets et des matériaux.

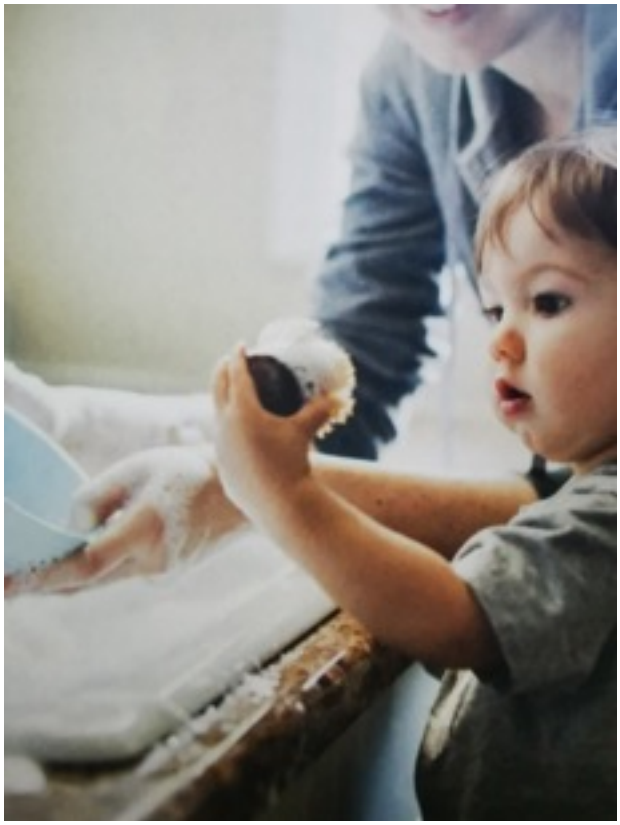
Matériel : Table sensorielle ou large bassine posée sur une table basse. Matériaux pour la remplir : de l'eau, du riz, des PlayMaïs,... Outils : cuillères, petites pelles, verres, pipettes...
Une fois la table disposée (avec potentiellement une petite bâche en dessous :)), laissez votre enfant **découvrir librement** sa table sensorielle.

L'expérimentation peut durer plusieurs semaines, et l'adulte se contente de **renouveler les matériaux proposés** (eau, riz, farine, semoule, sable, perles, coquillages...en fonction de si votre enfant met à la bouche ou pas) et les outils (pots, bouteilles, couvercles variés, cuillères, fourchettes, entonnoirs, passoires, tuyaux...) afin de **relancer son intérêt si besoin.**

En observant les manipulations de votre enfant, vous pouvez **verbaliser les actions effectuées, cela permettra d'enrichir son vocabulaire et son répertoire gestuel** (si vous choisissez de manipuler auprès de lui pour participer à son expérience)

Activité 4 : laver la vaisselle (à partir de 2 ans)

Vos enfants veulent participer dans vos tâches ménagères ? N'hésitez pas à les faire participer ! Vers l'âge de 2 ans, les enfants aiment bien ce long moment passé à tremper leurs mains dans l'eau chaude ou tiède, avec ou sans mousse. Avec la maturité, ils apprendront à utiliser dans l'ordre séquentiel tous les accessoires que vous aurez organisés soigneusement pour eux sur une petite table dédiée à cela.



Matériel :
De la vaisselle (en plastique ou en verre, en fonction de l'âge)
Une petite cuvette
Une éponge
Un torchon pour essuyer
Le liquide vaisselle
Un plateau pour poser le tout
Un égouttoir

En amont, remplissez à moitié la cuvette d'eau tiède savonneuse. Posez-la sur une table basse recouverte de serviettes de toilette. Organisez la surface de travail de manière **attractive et fonctionnelle** : la vaisselle « sale » d'un côté, un égouttoir destiné à recevoir la vaisselle sale de l'autre côté. Disposez également le torchon, l'éponge, le flacon de produit de manière **accessible**.

Pour enrichir le vocabulaire : lisez un imagier sur le thème de la vaisselle par exemple, et parlez de cette activité : « qui fait la vaisselle à la maison? », « est ce que tu nous aides, parfois? », « de quoi a-t-on besoin pour laver la vaisselle? »

On peut s'attendre à ce que l'enfant **invente lui-même des prolongements à cette activité** : laver la table, le sol…soyez donc clair dès le début sur ce qui est autorisé ou pas, selon votre degré de patience :)

Activité 5 : Apprendre à découper (dès 2 ans)

Dès que votre enfant s'intéresse aux ciseaux, vous pouvez l'initier au maniement de cet outil complexe, tout en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'une compétence difficile à acquérir : plusieurs gestes sont à maîtriser (position des mains, force musculaire pour ouvrir et fermer les lames, positionnement perpendiculaire au support à découper…) La situation suivante, très ludique, permet d'isoler les difficultés.

Matériel : pâte à modeler, ciseaux ronds

Placez la pâte à modeler et les ciseaux sur une table basse , faites asseoir votre enfant confortablement et laissez le explorer librement. Pendant que vous observez en verbalisant ses actions, façonnez des « boudins » de pâte à modeler. Encouragez le à couper les boudins de pâte en petits morceaux. Cela peut être présenté sous forme de jeu !

Activité 6 : Le sac mystère (dès 3 ans)

Ce jeu incitera votre enfant à utiliser ses sens pour reconnaître des objets familiers. Prenez le temps d'explorer avec lui les divers objets qui font partie de son quotidien.

Matériel : un sac en tissu, un assortiment d'objets familiers (peigne, bille, voiture jouet, cuillère, etc.).

Laissez, dans un premier temps, l'enfant manipuler et observer tous les objets choisis.
Puis, placez les objets un à un dans un sac en tissu. Demandez à l'enfant de plonger sa main dans le sac et de tenter de reconnaître les objets qu'il contient d'après leur forme, leur texture, leur taille ou même leur son!
Pendant que votre enfant touche un objet, donnez-lui des indices, par exemple : « C'est quelque chose que tu portes lorsqu'il fait froid. C'est fait en laine et mamie l'a tricoté pour toi. » Les devinettes rendent cette activité encore plus amusante !

En décrivant les objets qu'il touche, votre enfant développe ses habiletés langagières et sa capacité de raisonnement. S'il ne sait pas quoi dire, posez-lui des questions : « Cet objet est-il dur ou mou? », « Est-il rond ou carré? » ou « Crois-tu qu'il est fait en métal ou en bois? »

Activités 7, 8, 9, 10 : Jeux d'association (à partir de 1 an environ)

Lors de sa 2ème année, votre enfant fait de gros progrès ! En jouant avec des cubes creux, des récipients, en vidant et en remplissant avec enthousiasme, il apprend que les objets sont de tailles différentes, et que les plus petits rentrent dans les plus grands (mais pas l'inverse!).

En marchant à quatre pattes, puis debout, l'enfant prend - au vrai sens du terme - les mesures de la pièce, en améliorant sans cesse sa perception du volume des objets. Il découvre aussi, peu à peu, les contraires : au-dessus/en-dessous, plein/vide, à l'intérieur/à l'extérieur, lisse/rugueux, lourd/léger… Il constate par la même occasion que bien des objets qui l'entourent se ressemblent ou sont tout à fait identiques.

Tout ce qu'il peut atteindre, il le déplace l'éparpille, l'examine sous tous ses angles, le compare, le teste avec sa bouche, le goûte. Il essaie de tout démonter : il jette intentionnellement les objets, pour observer leur chute, il les frappe contre d'autres objets, il les empile, faisant par là ses premières expériences des lois de l'équilibre…

Les jeux suivants développent la capacité de l'enfant de tirer des conclusions d'une observation attentive et d'une réflexion.

Activité 7 : Jeux de paires

Formez, avec des objets divers, des paires identiques par la forme, la couleur et la taille. Par exemple : deux blocs de construction, deux gants de toilette, deux gobelets, deux clochettes, deux cuillères, deux chaussettes, deux balles… Plus l'enfant est jeune, plus grandes/plus simples seront les formes proposées !
Vous pouvez déposer les éléments d'une paire sur une table, les autres éléments sur une autre table, ou par terre, sur le canapé. Saisissez un premier objet, et encouragez votre enfant à aller chercher l'objet identique pour constituer une paire.

Activité 8 : Jeux de bouchons

Rassemblez des bouteilles/flacons, de différentes tailles, munis de bouchons à visser. Commencez par donner à votre enfant une bouteille et son bouchon correspondant, et invitez le à le visser/dévisser.
Une fois qu'il maîtrise bien cette opération, vous pouvez lui proposer une autre bouteille/un autre flacon de forme différente et lui montrer qu'il doit trouver, en essayant, le bouchon qui s'y adapte.
Pour un enfant un peu plus âgé (2 ans), vous pouvez élargir le jeu en lui proposant des récipients en verre épais, avec un couvercle à visser. Des pots de crème/ d'épices vides s'adaptent très bien à la taille de sa main.

Activité 9 : Classer selon la taille

Il est important que l'enfant constate que des objets de même couleur et de même forme peuvent néanmoins être différents l'un de l'autre, notamment par la taille, la longueur ou l'épaisseur.
On peut commencer par des **jeux de classement très simples**, en étalant devant l'enfant des objets similaires mais nettement distincts par la taille :

- des petites chaussettes/des grandes chaussettes, chaussures
- des rubans de longueurs différentes
- un grand poupon et un petit poupon
- une grande assiette et une assiette de dînette…

À partir de cela, l'enfant dispose les objets les plus grands en un tas, les plus petits en un deuxième. Vous pouvez l'aider considérablement en lui donnant par exemple deux boîtes en carton, une grande et une petite, pour qu'il y range les objets correspondants.

Les jeux d'emboîtement type gigogne (cubes, gobelets, matriochkas) sont des très bons exercices pour appréhender les tailles (à partir de 2 ans). Il est possible, pour commencer, de ne proposer à l'enfant que les plus grands et les plus petits de chaque série, ne lui présentant les tailles intermédiaires que progressivement.

Activité 10 : Classer selon les formes

Afin de pouvoir reconnaître les lettres et les chiffres selon leur forme et leur position, un enfant doit d'abord apprendre qu'il existe des formes différentes, qui se distinguent les unes des autres.
Des jeux stimulant simultanément la reconnaissance des formes et la motricité fine : les boîtes à forme, les jeux d'encastrement.

Un autre jeu, avec des blocs de construction de différentes formes :
- Étalez tous les blocs de construction par terre, et placez par exemple un cube, un cylindre et un triangle dans 3 boites distinctes (il est possible de commencer par une ou deux boîtes seulement). Puis, proposez, en lui montrant d'abord, de déposer à côté de chaque modèle tous les blocs de la même forme.

Activité 11 : Bacs sensoriels (à partir de 2 ans environ)

Les bacs sensoriels sont aux tout-petits ce que les paniers de découverte sont aux bébés (voir activité n°2). À travers la **manipulation libre**, ils permettent aux tout-petits de construire les concepts de nombres, de poids, de taille, de couleurs, de similitudes et de différences…

Pour « limiter » le désordre, vous pouvez placer une bâche sous le bac sensoriel qui couvrira une vaste surface de jeu. Choisissez un contenant en plastique et remplissez le d'une « base », matériau fluide en grande quantité : haricots secs ou lentilles, perles d'eau, pois cassés, sable, papier en bandes fines…

Réfléchissez ensuite aux outils que vous avez à disposition, que vous souhaitez proposer en fonction de l'habileté de votre enfant : pinces, passoires, cuillères de différentes tailles, louches, pipette, poires à jus, boîtes à oeufs, pelles, seaux, entonnoirs… Reste enfin à agrémenter votre bac d'accessoires choisis selon votre thématique, en diversifiant les matières et les textures !

Quelques exemples de bacs sensoriels :

- monochrome : riz ou pâtes colorés d'une seule couleur, différents éléments choisis pour leur couleur (pompons, rubans, cubes, petits jouets, billes, plumes…(attention bien évidemment à adapter la taille des objets en fonction de l'âge des enfants)
- hivernal : neige, outils de modelage, blocs de glace emprisonnant des figurines, riz blanc, pompons blancs, boules de coton blanc, décorations de sapin, pommes de pin…

Bac sensoriel hivernal

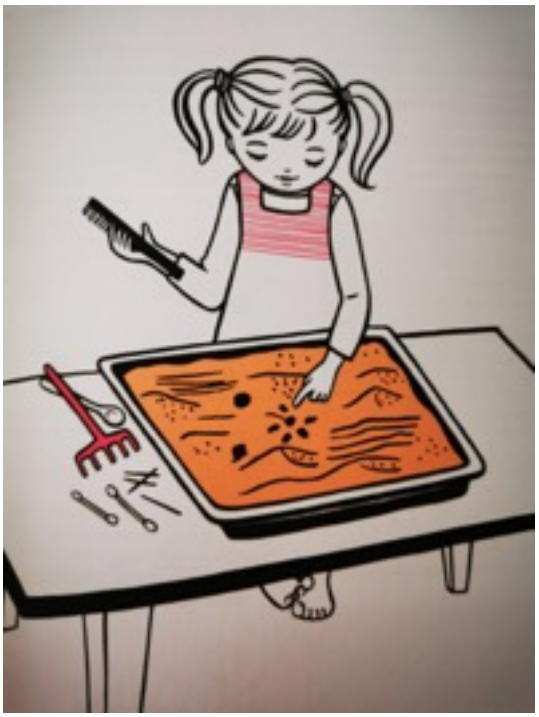
Bac sensoriel sur le thème de l'automne

Bacs sensoriels Hoptoys

Activité 12 : Laisser une trace (à partir de 18 mois environ)

Parce que le dessin permet au tout-petit d'exercer les muscles de ses bras et de ses doigts et d'expérimenter les couleurs et les formes, il est important de proposer cette activité le plus souvent possible via une pluralité de supports et de techniques. Certains enfants resteront absorbés longtemps, d'autres se détourneront très vite. Cela dit, même deux minutes d'activité sont riches en apprentissages pour un tout-petit !

Dans le sable, avec les doigts :



Matériel : plaque à pâtisserie (plaque de four noire), sable fin. Outils facultatifs : cuillère en plastique, bâtonnet de glace, baguette chinoise, paille…
Versez une fine couche de sable de façon à recouvrir le fond de votre plaque à pâtisserie. Laissez votre enfant **explorer librement** cette matière avec ses doigts et ses mains : les traces apparaitront par contraste, découvrant le fond noir de la plaque de cuisson. De temps en temps, vous pouvez secouer la plaque pour tout effacer et retrouver une surface lisse. Un autre jour, vous pouvez proposer la même activité avec des outils !
Petit conseil : les enfants aiment travailler debout, car le dessin engage tout le corps. Proposez leur un espace de travail suffisamment grand, idéalement sur une table basse autour de laquelle il peut se déplacer.

Sur papier noir, avec des craies :

Matériel : papier Canson de couleur noire, scotch, grosses craies de couleur, petite éponge humide dans une coupelle.
Fixez la feuille de papier noir avec du Scotch sur une table basse et invitez votre enfant à dessiner dessus librement avec les craies de couleur. Lorsque l'intérêt retombe, vous pouvez lui montrer comment effacer les traits produits avec une éponge humide. Tracer sur le papier humide est également une expérience sensorielle très intéressante : les couleurs sont plus intenses, la texture est onctueuse…et on peut même étaler la craie avec les doigts !

Activité 13 : loto des odeurs (à partir de 3 ans environ)

L'odorat de l'enfant se développe dès la 10ème semaine de grossesse. Mois après mois après sa naissance, l'odorat de votre bébé va continuer à se développer et s'habituer progressivement aux différentes odeurs. On peut continuer à le stimuler quotidiennement

car l'odorat de l'enfant continuer à s'éveiller progressivement aux odeurs de la vie quotidienne jusqu'à l'âge de 8 ans ! **Le loto des odeurs est alors une superbe idée de jeu pour stimuler l'odorat de façon ludique !**

Matériel : pouvez utiliser des gobelets en carton : un gobelet récipient et un deuxième retourné, coupé en deux et percé de petits trous pour former le couvercle. Choisissez une dizaine d'odeurs parmi celles que vous appréciez/n'aimez pas, ou parmi ce que vous avez sous la main à la maison (café, chocolat, vanille, clémentine, savon, poivre, citron, oignon, banane, fromage…) et créez des planches de loto contenant 4 ou 6 images.

Préparez et remplissez les boites devant votre enfant, puis imprimez et collez l'image de l'objet en dessous du gobelet pour pouvoir vérifier plus facilement.

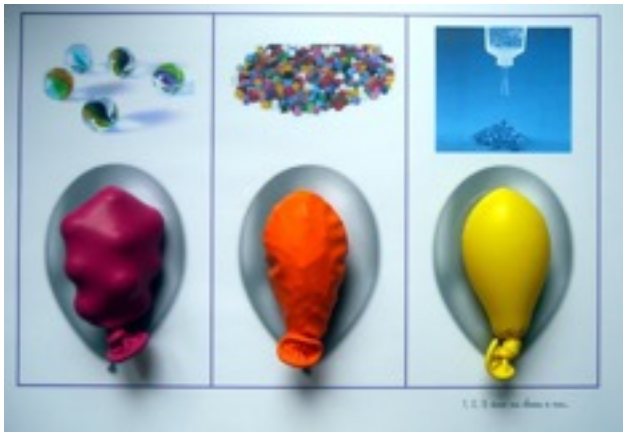
Pour jouer au loto des odeurs, sentez à tour de rôle à travers les trous du gobelet. Si l'enfant reconnaît l'odeur et que l'objet se trouve sur sa planche, il pose son gobelet sur l'image correspondante. S'il ne reconnaît pas l'odeur ou s'il ne l'a pas sur sa planche, il le replace au centre.

Une super idée de loto des odeurs à télécharger ici : https://dessinemoiunehistoire.net/loto-des-odeurs/

Activité 14 : Fabriquer des ballons sensoriels (à partir de 2 ans environ)

Matériel

- Des ballons de baudruches de 2 couleurs (par exemple, noir et blanc)
- 6 aliments ou petits objets comme des perles, des billes, du riz, des lentilles, de la farine, de l'eau…
- Un entonnoir
- Des images correspondantes imprimées



Remplissez les ballons d'une première couleur avec les 6 aliments choisis, à l'aide de l'entonnoir, puis les ballons de la seconde couleur.

Proposition 1 : inviter l'enfant à toucher chaque ballon, le laisser explorer, sentir, appuyer, observer les formes et lui proposer par la suite (pas nécessairement la première fois) de le faire correspondre à une image :
Proposition 2 : inviter l'enfant à associer les ballons par paire en lui proposant les ballons blancs et les noirs. On peut commencer en ne lui proposant que 2 paires, puis 3…

Une super activité pour la découverte et l'identification des différentes textures !

Activité 15 : Peinture propre (à partir de 1 an, ou un peu avant :))

Activité sensorielle d'inspiration Montessori, la peinture propre permet à l'enfant de développer ses sens (vue et toucher) en tapotant ou en frottant la matière. Elle favorise la créativité et l'esprit d'initiative puisque dans cette activité il n'y a aucune règle, l'enfant peut utiliser sa feuille et s'exprimer selon ses envies. La peinture propre ne demande que très peu de matériel, ne nécessite aucun nettoyage et est très facile et rapide à préparer.

Matériel
Feuille de papier épaisse (A4 / A5)
Ruban adhésif
Scotch
Sac de congélation ou pochette plastique

En amont, faites des tas de peinture sur la feuille de papier. Glissez la feuille dans un sac de congélation ou dans une pochette plastique puis refermez avec du scotch.

Puis…laissez simplement votre enfant manipuler la peinture comme il le souhaite !

Voici également une petite liste de sites internet répertoriant un grand nombre d'idées d'activités/de ressources pour vos enfants :

https://www.teteamodeler.com/jeux/jeux-pour-les-enfants/50-activites-a-faire-avec-les-enfants
https://humeurscreatives.com/2020/03/50-activites-jeux-simples-pour-enfants-maison/
http://dessinemoiunehistoire.net/

FICHE ACTIVITÉS n°3
Les ateliers de manipulation sensorielle par Johanna de Nine&Co

Les **Ateliers "Patouille"** organisés par Johanna de Nine&Co sont suspendus. Même confinée, Johanna pense à vous ; elle vous propose des idées d'ateliers faciles à mettre en place à la maison pour vos tout-petits, tout en mettant l'accent sur une **période sensible Montessorienne** : celle du **raffinement sensoriel**.

Période sensible du raffinement sensoriel : quelques informations

L'enfant est sensible à tout élément sensoriel, car c'est par les sens qu'il appréhende son environnement jusqu'à 6 ans. Plus nous alimentons cette période sensible de notre enfant, plus nous l'aidons à connaître son environnement, à disposer d'une palette de nuances riches et fines, à être en conscience. Ce temps est essentiel dans le cheminement vers l'abstraction et la pensée logique de notre enfant. Le **développement de la main est fondamental**, car **la manipulation construit la pensée**. Cela peut passer par des **jeux sensoriels comme la pâte à sel ou le collage**.

Recette de la Pâte à sel version Nine&Co :

2 doses de farine
+ 1 dose de sel
+ 1 dose d'eau tiède
+ 3 cuillères à soupe d'huile végétale

Le petit plus pour la pâte à sel by Nine&Co : remplacer l'huile classique par l'huile de soin de votre bébé ou amande douce.

Pourquoi la pâte à sel ? L'avantage de la pâte à sel, c'est que des enfants d'âge différent peuvent s'y adonner en même temps, ainsi que les adultes! C'est une activité à la fois très sensorielle (stimule le toucher, la vue, l'odorat, souvent le goût ;)) et relaxante. L'enfant peut participer facilement à sa fabrication, l'adulte peut partager l'activité avec l'enfant sans fin et surtout, la pâte à sel se conserve facilement une semaine !

Recette de la colle maison version Nine&Co :

1) Verser **1 verre d'amidon de riz** en cristaux (ou de la **farine et de la fécule de pomme de terre**) dans une casserole.
2) Ajouter 1 **verre d'eau** et mélanger délicatement à feu doux, jusqu'à obtenir une pâte consistante et si possible sans grumeaux.
3) **Ajouter de l'eau** si la pâte est trop épaisse, de manière à pouvoir étaler facilement votre colle.

4) **Laisser refroidir**, et la colle est prête à l'usage ! Votre enfant peut utiliser sa colle comme n'importe quelle colle à papier.

Le petit plus pour la colle maison by Nine&Co : ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande vraie.

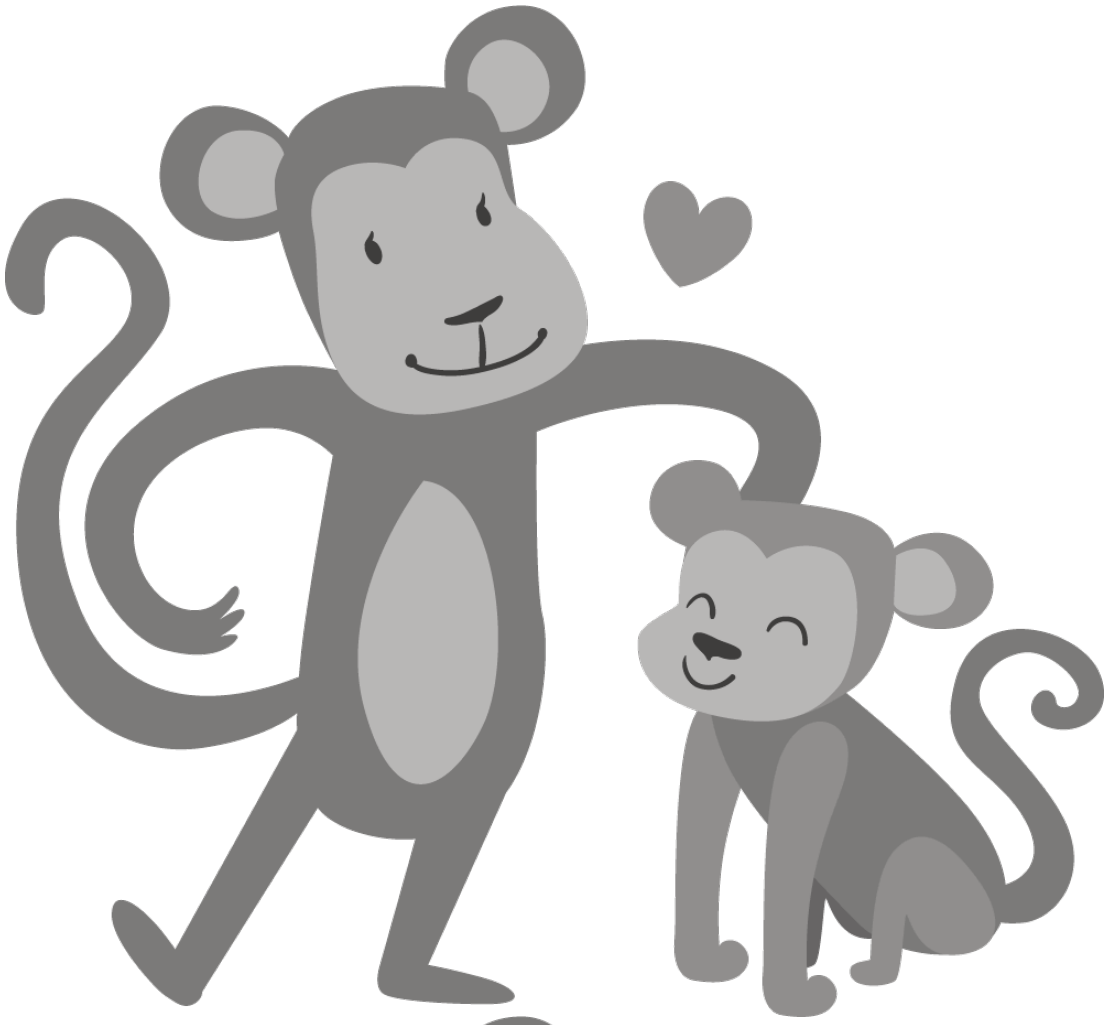
Pourquoi la colle maison ? L'un des avantages de la colle maison est qu'elle est parfaite pour les enfants ; elle ne pique ni les yeux, ni les doigts ! On peut la conserver pendant 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

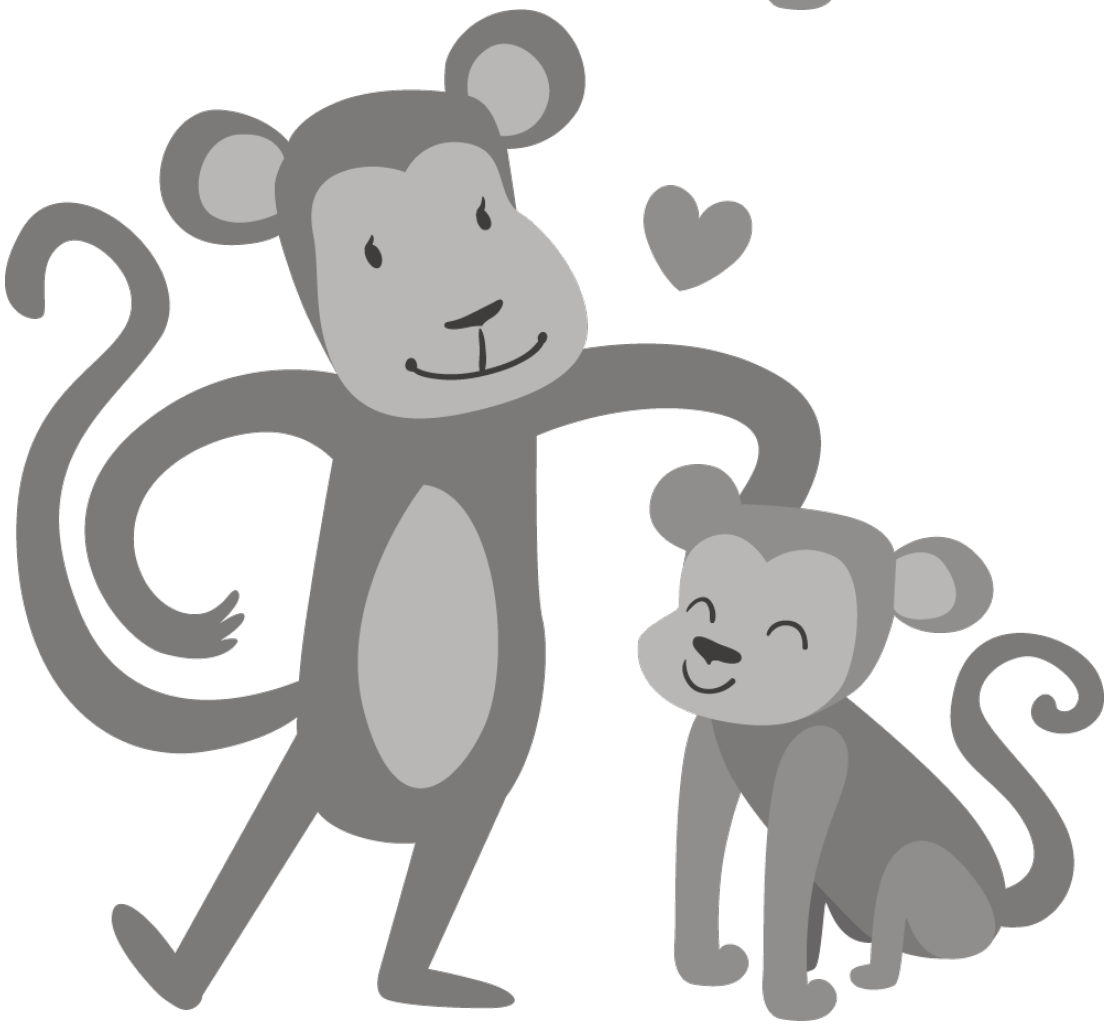
Petite idée : aller ramasser des feuilles mortes au square, et laisser libre cours à leur imagination :)

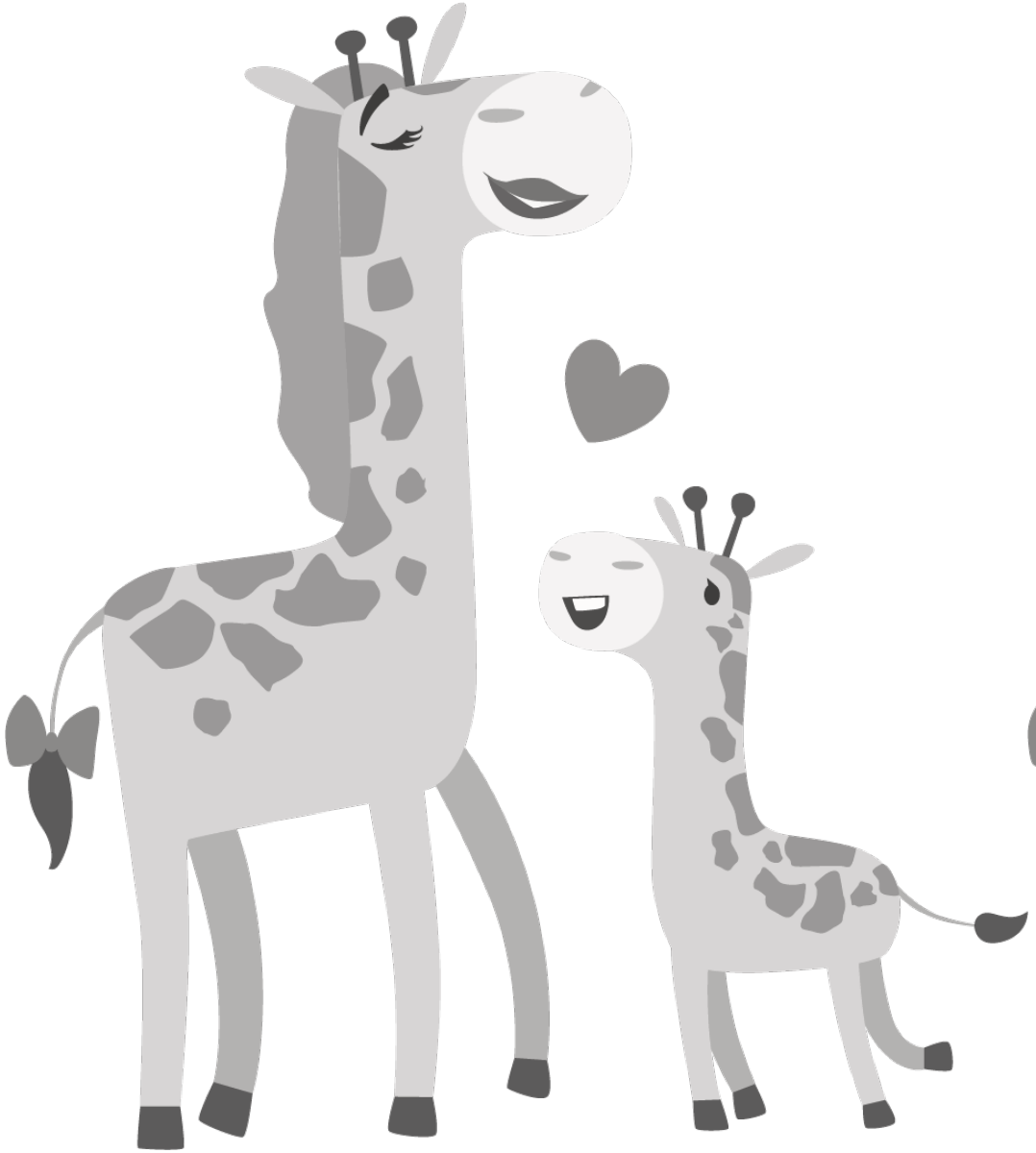
Merci Johanna !
Un article internet pour en savoir plus sur la période sensible du raffinement sensoriel :
http://csprmontessori.com/raffinement-des-sens-et-exploration/

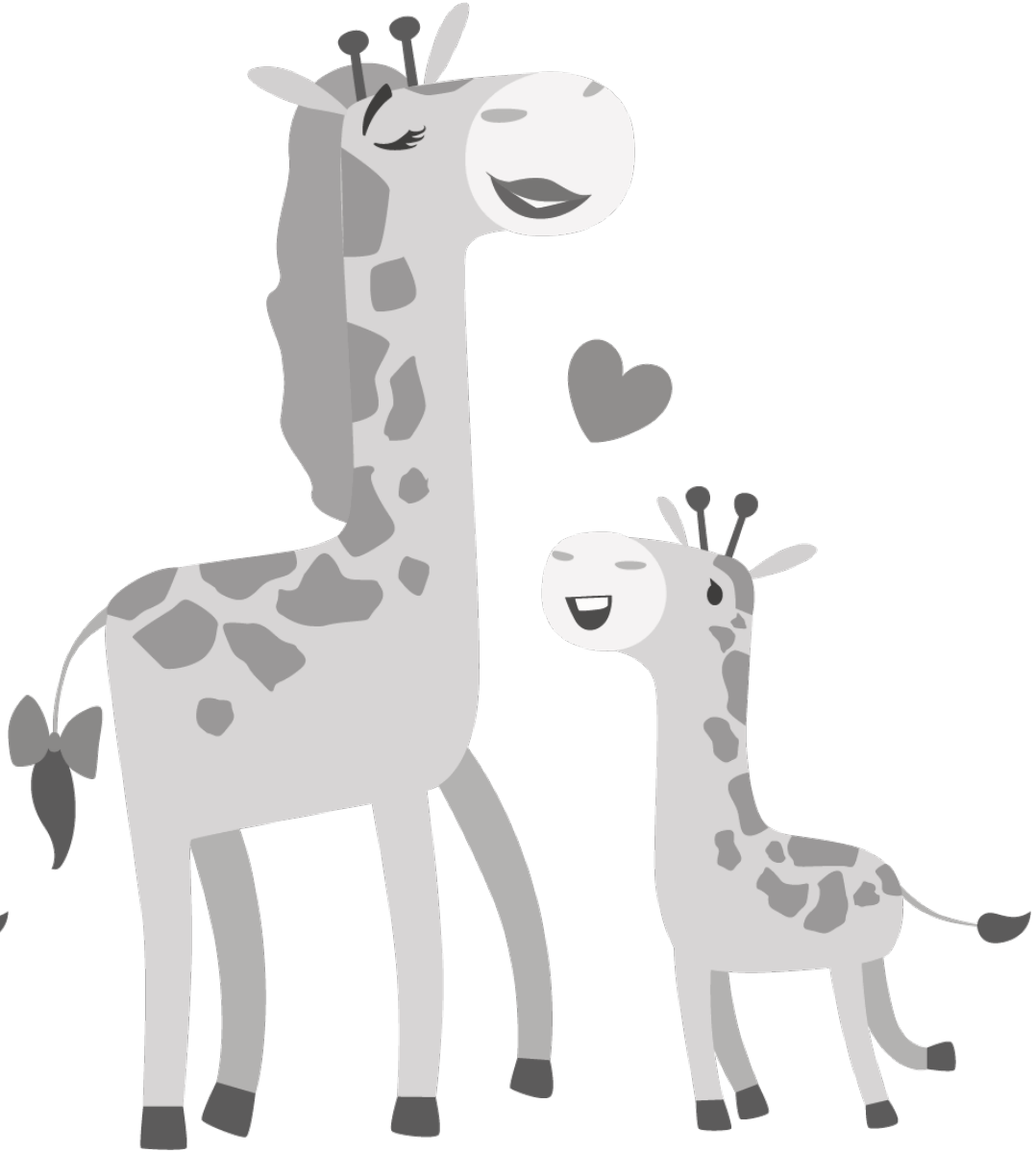
FICHE ACTIVITÉS n°4
Coloriages des animaux de l'Arbre Vert

Les petits animaux de l'Arbre Vert vous manquent ? ;) Pas de souci, les voici, à imprimer pour vous et pour vos enfants !









VIDÉOS YOUTUBE

LIEN n°1 : **Voici une petite vidéo créée pour vous par Clara FemmeBionique, intervenante en atelier Bébé Signe chez Les Enfants de l'Arbre Vert, qui vous apprend à signer…l'Arbre Vert ! ;)**

https://youtu.be/dd2BOPkwVSE

Clara propose des ateliers « Bébé signe », chez Les Enfants de l'Arbre Vert, un ou deux samedis par mois depuis le mois de janvier. Pendant ce confinement, elle continue à vous en proposer en ligne :)

LIEN n°2 : **Méditation guidée pour les enfants à partir de 3 ans par Alice @La bulle d'Alice, animatrice d'ateliers Jeunes Parents chez Les Enfants de l'Arbre Vert**

https://www.youtube.com/channel/UCN3v8nS3Y_j8b7oKnCs2TPg

Alice, Educatrice de Jeunes Enfants et consultante en parentalité, propose, depuis septembre, des ateliers à thème pour les futurs et jeunes parents : accompagnement des émotions de nos enfants, de leur sommeil, accompagnement de la fonction parentale… et elle continue également à en proposer en ligne pendant la fermeture !

Vous avez aimé ce livret ? Vous avez des idées, suggestions pour l'écriture d'un deuxième ? (oui, j'ai du temps en ce moment!)
N'hésitez pas à m'en faire part par mail : fanny@lesenfantsdelarbrevert.fr

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN ET PRENEZ SOIN DE VOUS