



Livret d'activités

A destination des personnes en
situation de polyhandicap
et leurs familles

Réalisé par Amélie Vicendone, Ergothérapeute DE.

Alyssa Kettani, Psychomotricienne DE.

SOMMAIRE

Qu'est-ce qu'un ergothérapeute	5
Qu'est-ce qu'un psychomotricien.....	6
Précautions et conseils	7
Les activités sensorielles.....	8
1) Fabriquer du matériel.....	8
a) <i>Balle sensorielle</i>	8
b) <i>Bouteille sensorielle</i>	10
c) <i>Sac sensoriel</i>	11
d) <i>Boîte à senteur</i>	12
2) Les contes sensoriels	13
3) Relaxation.....	15
4) Le bain	18
5) Les promenades sensorielles	18
Les activités cognitives	20
1) Les jeux d'encastrement.....	20
a) <i>Les boîtes à formes</i>	20
b) <i>Puzzle à encastrement</i>	21
2) La permanence de l'objet	22
a) <i>Boîte à fabriquer</i>	22
b) <i>Où est l'objet ?</i>	22
c) <i>Cache-cache</i>	23
3) Le tri	23
a) <i>Gammettes</i>	23
b) <i>Les voitures, les bouchons, les balles, etc.</i>	24
4) Les cabanes.....	24
5) Les jeux sur tablette.....	25
6) L'horloge des 24 heures	26

Les activités motrices	28
1) La musique	28
2) La pâte à modeler.....	29
3) Le ballon sous toutes ses formes.....	29
4) Le chamboul'tout	30
5) Les cerceaux musicaux.....	30
6) Le parcours psychomoteur	31
7) La peinture	31
<i>a) La peinture à doigts.....</i>	<i>32</i>
<i>b) La peinture aux billes.....</i>	<i>32</i>
<i>c) La peinture à l'essoreuse à salade.....</i>	<i>33</i>
<i>d) La peinture propre.....</i>	<i>33</i>
<i>e) La peinture avec des outils.....</i>	<i>34</i>
8) Les activités manuelles.....	35
<i>a) L'œuf de paques.....</i>	<i>35</i>
<i>b) L'ours polaire.....</i>	<i>35</i>
<i>c) Le photophore avec riz coloré.....</i>	<i>36</i>
<i>d) Le collier de perles</i>	<i>36</i>
Les activités de la vie quotidienne.....	37
1) La cuisine.....	37
2) Les tâches ménagères	41
3) Les courses	42

Qu'est-ce qu'un ergothérapeute ?

L'ergothérapeute est un professionnel de santé qui fonde sa pratique sur le lien entre l'activité humaine et la santé. La profession d'ergothérapeute (occupational therapist) est réglementée par le Code de la Santé Publique (L4331-1 et R4331-1) et nécessite une formation de 3 ans. L'ergothérapeute intervient sur prescription médicale.

L'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace. (cf. <https://www.anfe.fr/l-ergotherapie/la-profession>)

« Vos activités sont le reflet de ce que vous êtes et elles donnent du sens à la vie ». Les occupations d'une personne se retrouvent ainsi étroitement liées à sa qualité de vie et au sens donné à son existence !

L'ergothérapeute peut trouver, avec l'aide du patient et de sa famille, des solutions permettant la poursuite des activités.

Plus concrètement et concernant les personnes en situation de polyhandicap, l'ergothérapeute peut par exemple :

- Préconiser des aménagements des lieux de vie pour faciliter les déplacements
- Préconiser et adapter l'installation de la personne afin de favoriser sa participation, son confort et sa sécurité
- Mettre en place des adaptations favorisant l'autonomie dans les gestes du quotidien et l'engagement dans les activités
- Effectuer des activités à visée rééducative afin de développer et/ou maintenir les capacités motrices, cognitives et sensorielles de la personne
- Et bien plus encore ...

Qu'est-ce qu'un psychomotricien ?

La psychomotricité est une profession paramédicale dont la spécificité réside dans l'attention et le sens donné aux manifestations corporelles du patient en relation avec son environnement. Le psychomotricien intervient de façon globale afin d'harmoniser les possibilités de mouvement du corps, d'expression et de relation et d'amener un réinvestissement corporel et psychique.

Le psychomotricien, comme l'ergothérapeute, est diplômé suite à une formation de 3 ans et intervient sur prescription médicale.

Plus concrètement et concernant les personnes en situation de polyhandicap, le psychomotricien peut par exemple :

- Réaliser des bilans psychomoteurs mettant en avant les compétences de l'enfant, ses points forts, ainsi que ses difficultés, les axes sur lesquels travailler
- Proposer des suivis rééducatifs axés sur le développement des possibilités de motricité globale, de motricité fine, sur l'accès aux notions spatio-temporelles...
- Proposer des suivis thérapeutiques axés sur l'accès à une détente psychique et corporelle, sur l'investissement de son corps, sur la valorisation des compétences de l'enfant, sur l'estime de soi...
- Participer à des soins quotidiens (douche, soins infirmiers, etc.) pour diminuer le stress de l'enfant, apporter un confort...

Pour ce faire, le psychomotricien intervient par le biais du jeu et propose des médiations variées : parcours psychomoteurs, danse, peinture, balnéothérapie, jeux de société, relaxation, musique...

Dans ce document vous trouverez une liste d'activités non exhaustive que vous pouvez faire avec votre enfant. Nous espérons qu'il pourra vous être utile durant cette période si particulière et que vous pourrez l'enrichir de vos activités 😊

L'ergothérapeute et le psychomotricien peuvent être amenés à utiliser ces activités, avec des objectifs thérapeutiques précis et des adaptations en fonction de la personne.

Nous vous souhaitons beaucoup d'amusement en famille ! Prenez soin de vous.

Amélie et Alyssa

Précautions et conseils

- La prise en compte de la douleur est une priorité. Pour que l'activité soit bénéfique pour elle et que les conditions de réalisation soient optimales, il faut veiller à ce que votre enfant ne soit pas douloureux avant et pendant l'activité.
Toute activité douloureuse doit être interrompue !
- La communication (verbale ou non) est primordiale, elle vous permettra de moduler l'activité en fonction des signes de plaisir, déplaisir, intérêt, désintérêt de la personne. En tant que parents vous êtes les mieux placés pour décoder le langage non-verbal de votre enfant, pour comprendre ses volontés.
- La personne en situation de polyhandicap peut faire des choix ! Elle va déjà pouvoir faire le choix de s'engager dans l'activité ou non, il faut respecter son choix. Si elle ne semble pas vouloir y participer, il ne faut pas l'y contraindre.
A chaque fois que cela est possible, proposez-lui de choisir !
- Attention à votre position et à celle de votre enfant. Réalisez les transferts dans de bonnes conditions (dans le calme, dans un espace dégagé, sans se presser, en adoptant les bons gestes, en verbalisant, etc.) et avec le matériel nécessaire. Pour réaliser les activités, il est important que votre enfant et vous soyez correctement installés afin qu'elles soient profitables. N'hésitez pas à demander conseils au personnel soignant concernant les installations possibles.
- Attention à la surstimulation ! Il faut éviter que votre enfant reçoive trop d'informations en même temps, qu'il n'arriverait pas à gérer et qui générerait un inconfort pour lui. Cela pourrait faire de ce moment, un moment désagréable, qui ne lui donnerait pas envie de recommencer la prochaine fois.

Les activités sensorielles

L'être humain réagit et s'adapte au monde notamment grâce aux messages sensoriels qu'il reçoit. Par ces jeux et activités, votre enfant peut vivre des expériences lui permettant de développer ses capacités à ressentir (ressentir son corps, ressentir les autres, ressentir l'espace, etc.). Ces activités permettent également de se détendre, de prendre du plaisir. La stimulation sensorielle peut être proposée durant tous les moments de la vie quotidienne !

1) Fabriquer du matériel

a) **Balle sensorielle**

Matériel :

- De la farine / de l'eau / de la semoule, etc.
- Un ballon de baudruche
- Un entonnoir
- Une petite bouteille en plastique

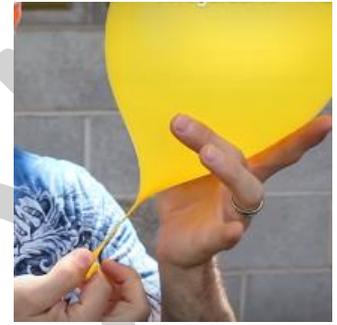
Fabrication :

- Remplir la petite bouteille de l'ingrédient choisi (plus le ballon sera rempli plus il sera dur)
 - Gonflez légèrement le ballon et « twistez » le bout pour que l'air ne sorte plus sans le fermer
 - Recouvrir le goulot de la bouteille avec la queue du ballon sans laisser l'air s'échapper
 - Vider la farine dans le ballon
 - Retirer l'air du ballon et faire un nœud.
- ➔ Il ne reste plus qu'à personnaliser la balle !

Astuce Ergo :

Si vous optez pour l'eau vous pouvez ajouter des senteurs !

Votre enfant peut participer selon ses capacités : en touchant les ingrédients, en les insérant dans la bouteille avec ses doigts ou une cuillère, en tenant la bouteille, en décorant la balle, etc. N'hésitez pas à soutenir son bras ou sa main durant les gestes si cela est nécessaire, à verbaliser les étapes et à décrire les sensations (c'est doux, ça sent bon, c'est lourd, etc.).



Astuce Ergo :

Ces petites balles peuvent être utilisées pour exprimer les émotions, pour raconter une histoire, etc. Votre enfant peut la garder sous la douche ou dans son bain !

b) Bouteille sensorielle

Matériel:

- De l'eau et de l'huile (super effet lorsque l'on mélange les 2)
- Des grelots, pompons, riz, pâtes, billes, fausse neige, etc.
- Des paillettes, du colorant, des fleurs, des senteurs, etc.
- Une bouteille en plastique

Astuce Ergo :

Si votre enfant a peu de force
favoriser les bouteilles sans liquide
pour qu'il puisse les manipuler

Astuce Ergo :

Choisissez la forme et la taille de la
bouteille en fonction des possibilités
de préhension de votre enfant

Astuce Ergo :

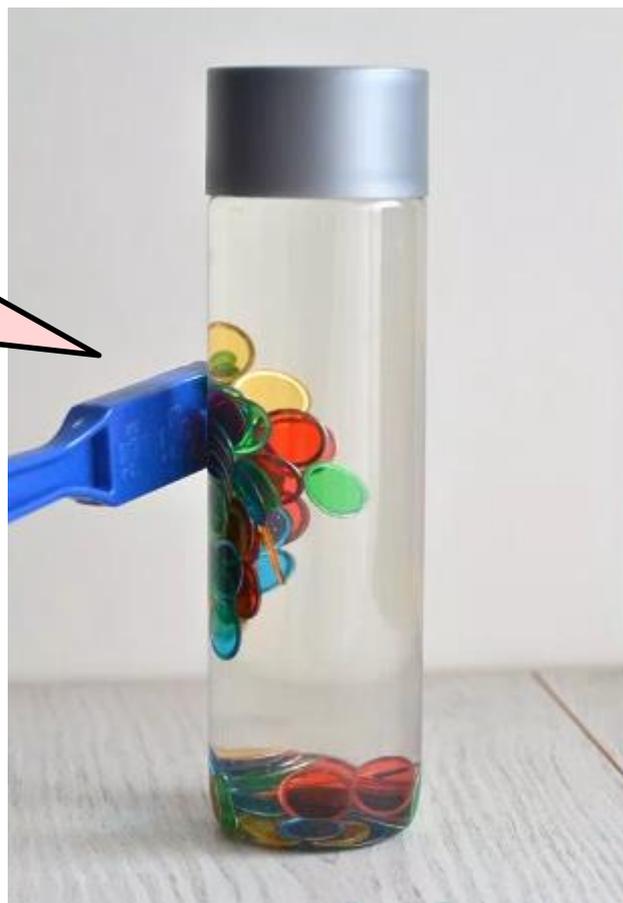
Utilisez des jetons de loto
magnétiques !!



Fabrication:

- Remplir la bouteille des ingrédients choisis

Votre enfant peut manipuler les objets sous votre surveillance, puis vous aider à les insérer dans les bouteilles, un entonnoir peut faciliter cette étape. Vous pouvez soutenir son bras pour vider l'eau par exemple.



c) Sac sensoriel

Ces sacs sont un bon moyen de proposer de petits objets que l'on ne peut pas proposer à cause du risque d'ingestion.

Matériel :

- Un sac congélation avec zip, si vous n'en avez pas, scotchez tout le tour d'une pochette plastique ou d'un sachet.
- Des liquides : eau, huile, mousse à raser, gel alimentaire, etc.
- Des petits objets (boutons, perles, pompons, grelots, sequins, etc.), des senteurs, des paillettes, des colorants, etc.

Pour réaliser vos sacs place à votre imagination, n'ayez pas peur des mélanges !! 😊

ATTENTION ne pas utiliser d'objets à bouts pointus qui pourraient percer le sac !!



Astuce Ergo :

Vous pouvez scotcher les sacs sur la table, tablette ou au sol pour éviter que le sac soit mis à la bouche

Fabrication :

Fabrication de gel alimentaire :

Dans une casserole mettre 1L d'eau + un colorant + 6gr d'agar-agar. Portez à ébullition durant 5 minutes.

Laissez refroidir le mélange en remuant de temps en temps.

Une fois le mélange suffisamment refroidit il est prêt à être inséré dans un sac !

Astuce Ergo :

Cachez des objets et aidez votre enfant à les retrouver !

Astuce Ergo :

Collez les sacs sur une vitre pour jouer genoux dressés ou assis au sol

d) Boîte à senteurs

Matériel :

- Des récipients : capsules de café, pots de yaourt, boîtes à épices, pots de pâte à modeler, bocaux, etc.
- Des senteurs liquide (vanille, fleur d'oranger, pistache, etc.), en poudre (cannelle, cumin, muscade, etc.) ou sous leurs formes naturelles (romarin, lavande, chocolat, etc.)
- Un cure-dent, un clou ou une aiguille

Fabrication :

- Insérer les senteurs dans le récipient, si vous utilisez des liquides déposez quelques gouttes sur un coton.
- Effectuez des trous sur le couvercle/opercule à l'aide d'un clou ou d'un cure-dent.
- Fermez le récipient, nous vous recommandons de renforcer la fermeture à l'aide de scotch. Si votre récipient n'a pas de bouchon, vous pouvez coller un disque de carton découpé à la bonne dimension.

Votre enfant peut participer en touchant et sentant les épices, en vous aidant à les insérer dans les contenants, si votre enfant à des difficultés de motricité fine, n'hésitez pas à utiliser une cuillère ou une louche avec un entonnoir et à le soutenir durant le geste.



Attention attendre entre 2 odeurs et ne pas proposer de sentir des odeurs sur une trop longue durée

2) Les contes sensoriels

Les contes sont un bon moyen de se détendre, de stimuler l'écoute et l'attention, de partager un moment de plaisir, etc. Pourquoi sensoriel ? Car c'est un conte qui ne va pas faire appel qu'à l'ouïe mais à tous les sens. Si on ajoute à un conte des bruits, de la musique, des odeurs, des textures, des images, des objets, etc. il est d'autant plus vivant et permet à ceux qui l'écoute de se laisser emporter par l'histoire ! Comme nous le disions précédemment il faut éviter la surstimulation, c'est pour cette raison que le conte doit être raconté lentement pour espacer les stimulations et laisser le temps à votre enfant de s'en imprégner et de profiter ! De la même manière il faudra choisir au préalable les sensations que préfère votre enfant pour adapter le conte. Préparez tout le matériel avant de débiter pour maintenir au maximum l'attention de votre enfant. Nous vous conseillons également d'adopter une posture de détente, si possible au sol. Nous vous donnons un exemple ci-dessous mais n'hésitez pas à faire preuve d'imagination et à utiliser des contes que vous connaissez. Nous serions ravies de découvrir vos contes sensoriels 😊 !

« Il était une fois un poisson (Vous pouvez utiliser une peluche) dans un bocal qui rêvait de voir du pays. Un jour qu'il s'ennuyait, il agita la queue si fort que des petites bulles de plus de plus grosses se formèrent. (Faire des bulles de savon, proposez à votre enfant de participer, faire sentir l'odeur). Il sauta (Sautez sur vous-même) dans la plus grosse d'entre elles et tandis qu'elle s'élevait au-dessus du bocal, le petit poisson, dans sa grosse bulle, débuta son voyage... Un peu plus tard, la grosse bulle le déposa au bord d'un étang. Tout heureux (Grand sourire, votre enfant peut essayer de vous imiter) de retrouver un endroit pour nager, le petit poisson sauta dans la mare (Bruit de l'eau qui éclabousse, ou éclaboussures sur le visage) frétilant de joie... (Chanter la chanson « un poisson au fond de l'étang » tout en faisant des bulles). Le petit poisson

nageait (Vous pouvez imiter la nage, faire bouger le fauteuil de votre enfant, etc..) avec joie dans la mare, mais il n'était pas complètement heureux. Pour tout dire, il s'ennuyait encore ! Il se disait : « Certes l'eau n'est pas aussi sale (Montrer un bocal rempli d'eau boueuse, le manipuler, le retourner, etc.) que dans mon bocal, mais on y voit guère mieux, et j'en ai tout aussi vite fait le tour ! ». Il décida d'interroger quelques animaux qui vivaient là. D'abord, il s'approcha des canards (Bruit du canard ou photo, image, peluche, vous pouvez utiliser des plumes pour caresser les bras ou le visage de votre enfant) et leur demanda : « Que faites-vous donc là ? ». Puis il alla voir les grenouilles et essaya d'imiter leur chant. (Imitez le chant de la grenouille, les sauts de la grenouille) Tandis qu'il s'amusait avec ses nouveaux amis, il entendit une goutte d'eau tomber : « ploc », puis une autre : « ploc, ploc » et encore une autre « ploc, ploc, ploc... », et pour finir, des milliers de gouttes... (Utiliser un bâton de pluie, ou un bocal rempli de graines/perles que vous secouez lentement, proposez à votre enfant de participer)

Le petit poisson eut peur (imiter la peur, se cacher avec ses bras), il ne connaissait pas ce bruit... Un magnifique cygne tout doux (Utilisez une texture douce pour caresser votre enfant, laissez-lui toucher) s'approcha de lui et le prit par la nageoire « Ne t'inquiètes pas ce n'est que de la pluie, si tu mets la tête sous l'eau tu ne la sentiras pas ». Le poisson retrouva tout à coup son sourire (grand sourire) et partit sous l'eau, avec sa nouvelle amie ! Vous pouvez finir en douceur en écoutant une comptine, je vous propose « C'est de l'eau » des enfantastiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=6LxaEGqB7Lg>

Astuce Psychomot' :

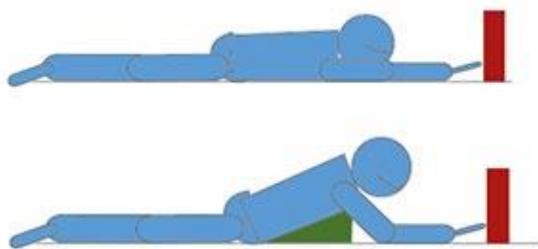
Le sens du mouvement est souvent oublié, n'hésitez pas à proposer des bercements dans tous les plans de l'espace (de droite à gauche et d'avant en arrière) à votre enfant.

3) Relaxation

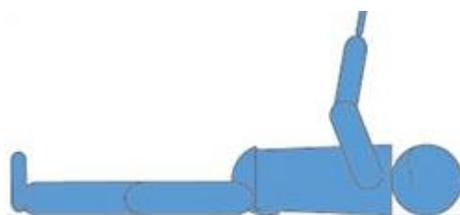
Lors de cette activité le positionnement des deux est très important ! En tant que parent vous devez être dans une position où vous vous sentez à l'aise et votre enfant doit être confortablement installé pour profiter au maximum de ce moment de détente et de partage ! Plusieurs positions sont possibles, cela dépend non seulement des habitudes, des préférences et des possibilités de votre enfant, mais également du matériel dont vous disposez et des « massages » que vous souhaitez effectuer.

Voici quelques positionnements possibles, n'hésitez pas à demander l'avis des soignants.

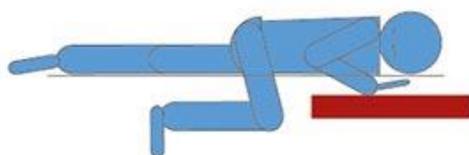
- Le coucher ventral : Cette position est plutôt utilisée pour encourager le redressement du tronc et de la tête ainsi que pour faciliter l'accès aux jeux en mobilisant les bras. De plus, si votre enfant apprécie les stimulations du dos et qu'il est à l'aise avec cette position pourquoi ne pas lui proposer.



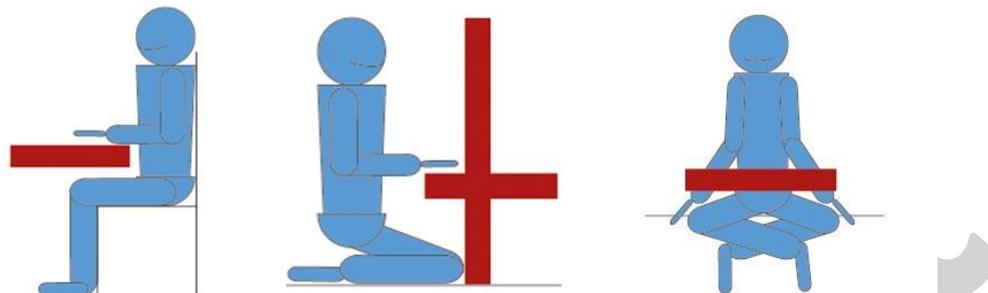
- Le coucher dorsal : Cette position permet d'avoir une bonne visibilité et est considérée comme la plus confortable. L'ajout de coussins notamment pour la tête et les jambes est possible.



- Le coucher latéral : Cette position favorise l'équilibre du corps, certaines personnes l'apprécient particulièrement. Elle vous permettra de faire des stimulations à la fois dorsales et ventrales.



- La position assise : Cette position est plutôt utilisée pour entrer en interaction, communiquer, participer à des activités, elle n'est pas la plus communément utilisée pour une activité de détente mais peut être que votre enfant la préférera ou que pour des questions d'organisation vous opterez pour celle-ci.



Choisissez un moment de la journée durant lequel vous et votre enfant êtes disponibles et détendus !

Une fois correctement installés, l'activité peut commencer ! 😊. Vous pouvez accompagner ce moment de musique douce et d'une lumière tamisée.

Afin que votre enfant ressente l'intégralité de son corps, voici une proposition de l'ordre à suivre, inspiré de la relaxation

Soubiran :

Dans un premier temps, prenez la main de votre enfant et laissez-la poser quelques instants : ce temps permettra de signifier à votre enfant le début de la relaxation.

Ensuite, selon vos envies et les préférences de votre enfant, vous pouvez réaliser une à deux des propositions suivantes :

- Bouger les articulations principales de votre enfant (poignets, coudes, épaules, cervicales, tronc, bassin, genoux, chevilles) ou réaliser des appuis plus profonds (pressions). Partez de la main, remontez jusqu'aux épaules, puis massez les cervicales, le crâne, le visage (si votre enfant l'accepte, en accentuant sur les tempes) puis redescendez le long du tronc et sur les jambes. Finissez par un massage des pieds. Ainsi, votre enfant aura senti son corps en globalité 😊.

- Effectuer un toucher plus léger (des caresses) sur le visage, les mains, etc.
- Passer des textures douces (coton, plume, soie, etc.) sur les zones dénudées du corps.
- Utiliser une balle à picots, un objet vibrant, un masseur de tête, etc. pour apporter d'autres sensations.

Durant l'activité vous pouvez exprimer à votre enfant la partie du corps que vous touchez, la texture que vous utilisez, etc.

Lorsque vous avez fini vos « massages », signifiez-le à votre enfant et laissez-lui du temps (10-15 minutes) pour profiter et se détendre, n'éteignez pas la musique immédiatement. Ce temps d'approfondissement est important pour permettre à votre enfant d'intégrer les sensations qu'il vient de recevoir.

Suite à ce temps, vous pouvez inviter votre enfant à se remettre en mouvement tranquillement, à s'étirer et à bâiller pour réveiller son corps endormi 😊 N'hésitez pas à aider votre enfant dans cette reprise, en étirant vous-mêmes le corps de votre enfant.

Astuce Psychomot' :

En fin de relaxation, vous pouvez effectuer un lissage du corps de la tête jusqu'aux pieds.

4) Le bain

Le bain est fréquemment apprécié et permet de se détendre, de sentir l'eau entourer son corps, de relâcher les tensions musculaires et d'être libre de ses mouvements. Si pour des raisons d'installation ou de matériel il ne vous est pas possible de réaliser un bain, vous pouvez effectuer des bains de pieds ou de mains.

Les bains peuvent être accompagnés de musique, de senteurs, de lumières et de vibrations avec modération (pas plus de deux à trois stimulations par bain). Vous pouvez également proposer des massages, des mouvements de jambes et de bras (comme décrit plus haut dans la partie relaxation), des objets à toucher, des chansons, etc.

Lors des bains l'utilisation d'une couverture ou d'une serviette est recommandée pour favoriser le ressenti des limites corporelles. Mouillez préalablement la serviette d'eau chaude pour inciter à la détente et au relâchement.

Comme lors de la relaxation, proposez un temps d'approfondissement à votre enfant pour qu'il puisse se détendre. N'hésitez pas à rajouter de l'eau chaude régulièrement pour que votre enfant n'ait pas froid. Le corps se refroidit lorsque nous nous détendons.

5) Les promenades sensorielles

Si vous disposez d'un jardin ou d'un espace extérieur accessible autour de chez vous, vous pourrez peut-être utiliser cette activité durant le confinement ; sinon ce n'est que partie remise ! Le principe est simple (il se base sur le concept Snoezelen), il suffit de se promener et de profiter des stimulations sensorielles présentes dans notre environnement :

- Ecouter le chant des oiseaux, le bruit des avions, les cris des enfants, le soufflement du vent, etc.
- Ressentir la chaleur du soleil sur sa peau, l'effleurement de l'air, etc.

- Toucher les feuilles, les fleurs, l'herbe, le sol, la terre, etc.
- Sentir l'odeur des fleurs, des herbes aromatiques, du repas des voisins, etc.
- Regarder le ciel, la végétation qui bouge, les gens qui passent, les insectes qui volent, etc.

N'hésitez pas à faire participer votre enfant, à le laisser prendre des initiatives, à lui exprimer vos sensations, etc.

Astuce Psychomot' :

Les promenades peuvent être réalisées au fauteuil, debout (si votre enfant est marchant) ou au sol pour lui permettre d'explorer lui-même son environnement.

Les activités cognitives

Les jeux cognitifs vont permettre à votre enfant de développer ou de maintenir certains apprentissages, de mettre du sens sur des concepts plus abstraits comme les notions d'espace, de temps, de lien de cause à effet, etc. Ils vont aussi lui permettre d'appréhender le symbolisme, c'est-à-dire la capacité à faire semblant, à pouvoir représenter des éléments concrets par la force de son imaginaire. Voici quelques conseils lorsque vous proposerez ces activités :

- **Limiter les distracteurs** : Il faut veiller à favoriser un environnement propice à l'attention, l'écoute, l'échange, etc. Par exemple vous pouvez installer votre enfant dos à une fenêtre pour que son regard ne soit pas attiré par les mouvements extérieurs. Privilégiez un endroit calme.
- **Loi de l'effort unique** : cela consiste à ne proposer qu'une consigne à la fois.
- Proposer ces activités durant un **temps limité** car cela demande beaucoup d'énergie et de concentration.

Et voilà, vous êtes prêts. Maintenant, à vous de jouer ! 😊

1) Les jeux d'encastrement

a) **Les boîtes à formes**

Les jeux d'encastrement demandent beaucoup d'attention à votre enfant car il faut regarder, comparer et associer. Ces jeux se réalisent en plusieurs étapes.

- Pour démarrer, proposez à votre enfant de regarder l'objet à manipuler (balle, bouchon, cube, peu importe du moment qu'il soit facile à attraper et tienne dans la main).
- Ensuite, proposez à votre enfant d'attraper l'objet ou guidez son geste en fonction des possibilités.

- L'étape suivante consiste à mettre l'objet dans un grand récipient (bassine, boîte) pour apprendre à mettre dedans.
- Selon les possibilités de votre enfant, vous pouvez compliquer le jeu en mettant un couvercle sur cette boîte de la forme de l'objet et demandez à votre enfant de mettre l'objet dans la boîte.
- Les jeux issus du commerce peuvent alors être proposés à cette dernière étape.



b) Puzzle à encastrement

Les puzzles à encastrement peuvent également être utilisés. Favorisez plutôt ceux avec de grosses poignées, plus faciles à manipuler et avec des formes simples. Pour motiver votre enfant vous pouvez placer en dessous de la forme une photo de vous, de quelque chose qu'il affectionne particulièrement, d'un endroit où il aime aller, etc. A l'inverse pour encourager votre enfant à faire des choix vous pouvez positionner quelque chose qu'il déteste. Incitez votre enfant à faire un choix, à réagir à ce qui se trouve en-dessous de la forme. Par exemple si c'est ce qu'il aime mimez un grand sourire, si c'est ce qu'il n'aime pas mimez le dégoût, la tristesse, etc. N'hésitez pas à exagérer, à théâtraliser ! Si votre enfant ne peut pas soulever tout seul les formes, vous pouvez guider le geste en tenant sa main. Vous pouvez également nommer les formes, la couleur, etc. lorsqu'il les saisit, vous pouvez ajouter des consignes : Où est le rond ? Où est cachée mamie ? etc.



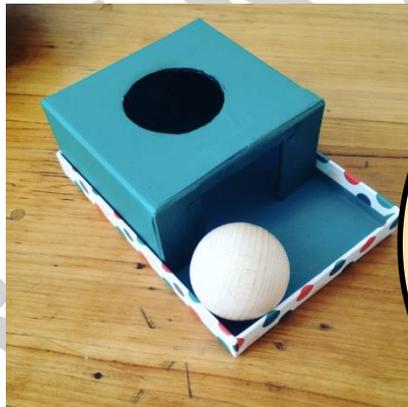
2) La permanence de l'objet

a) Boîte à fabriquer

Cette boîte ludique permettra à votre enfant d'appréhender la notion de permanence de l'objet tout en jouant.

Prenez une boîte en carton, découpez un trou sur le bas de la boîte, et faites un trou sur le couvercle. Selon les possibilités de votre enfant vous pouvez faire un gros trou pour faciliter les manipulations ou un plus petit de la forme de l'objet.

Vous êtes maintenant prêts à jouer ! Amusez-vous à mettre l'objet dans la boîte et à le voir revenir vers vous !! N'hésitez pas à exprimer ce qu'il se passe : « Oh mais regarde elle est là la balle !! », « Elle est où la balle ? Attention elle arrive !!! », etc.



Astuce Ergo:

Si vous utilisez des objets qui ne roulent pas penser à pencher la boîte vers l'avant ! 😊

b) Où est l'objet ?

Proposer à votre enfant de retrouver un objet qu'il affectionne, comme une balle, une petite voiture, etc. (relativement petit pour pouvoir être caché) que vous cacherez sous une boîte, un verre, etc. Demandez-lui ensuite de retrouver l'objet. Vous pouvez compliquer le jeu en plaçant différentes boîtes devant lui, ce qui demandera à votre enfant d'être encore plus attentif.



c) Cache-cache

Jouer à cache-cache est également un très bon moyen d'appréhender la notion de permanence de l'objet. Vous pouvez jouer vous-même à cache-cache avec votre enfant, ou bien utiliser des peluches, doudous, jouets que vous allez cacher dans la maison et qu'il faudra retrouver. Si votre enfant n'arrive pas à se cacher tout seul vous pouvez l'aider à trouver une cachette et à s'y installer, faites ensuite semblant de le chercher. Lorsque c'est vous qui êtes caché, n'hésitez pas à appeler, à faire du bruit, à montrer que vous êtes encore là bien que vous soyez invisible à ses yeux.

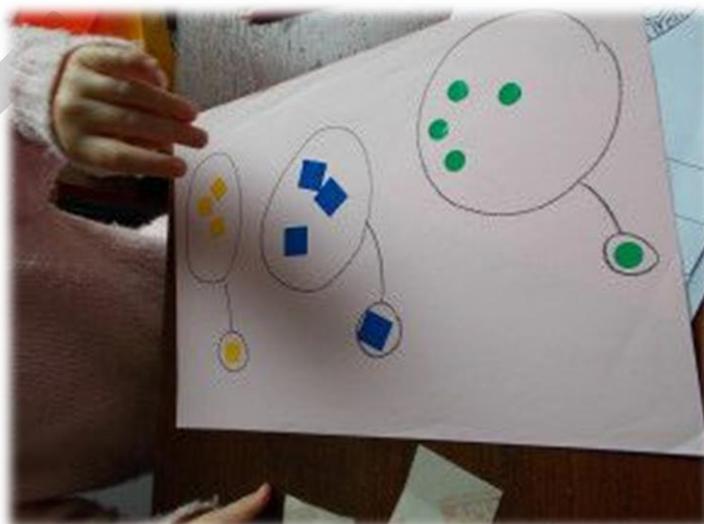
Astuce Ergo:

Vous pouvez utiliser un jouet musical, afin que le bruit guide votre enfant !

3) Le tri

a) Les gommettes

Proposez des modèles dessinés ou imprimés de maisons de différentes couleurs (rouge, jaune, bleu...) à votre enfant. En fonction de ses possibilités motrices, vous pouvez lui demander de prendre une gommette de lui-même ou lui poser directement la gommette sur son index. Demandez-lui ensuite de mettre la gommette dans une maison, un cercle, un dessin, etc.



b) Les bouchons, les voitures, les balles, etc.

Tout est bon pour faire du tri ! De la même façon que pour les gommettes, proposez à votre enfant de trier des objets du quotidien (les bouchons de bouteilles d'eau, de lait, petites voitures, crayons, etc.) dans différentes boîtes de couleurs. Mais aussi de trier les objets par catégories : toutes les voitures ensemble et tous les bouchons ensemble par exemple.



4) Les cabanes

Les cabanes sont particulièrement importantes dans le développement de l'enfant pour construire son imaginaire, ses capacités de symbolisme, son expérimentation des notions spatiales (dedans/dehors), des limites (corporelles et sociales), son sentiment de sécurité interne (je suis à l'abri, « caché »), etc. et peuvent être le support pour un conte sensoriel cité plus tôt ! (ex : les 3 petits cochons où l'on va frapper à la porte de la cabane). Pour cela, prenez tout ce que vous avez sous la main pour créer

vos super cabanes ! 😊 Chaises, tables, draps, coussins,

pincettes à linge pour faire tenir le tout, toutes les

idées sont bonnes !



Astuce Psychomot' :

L'important n'est pas l'esthétique de votre cabane, mais

le fait que votre enfant ait participé à sa création. La

cabane est son univers et il est le chef des travaux 😊

5) Les jeux sur tablette

Si vous avez une tablette chez vous, voici quelques jeux que vous pourriez faire essayer à votre enfant. Veillez à limiter l'utilisation de la tablette et à toujours être présents au côté de votre enfant. 😊

Android	Les deux	iOS (Ipad)
<p>Baloon Pop – cause à effet / possibilité de réglages de la vitesse de défilement et de la grosseur des ballons</p> <p>Peekaboo – cause à effet / cris des animaux</p> <p>Jeux d'enfants : formes - encastrement, motricité</p> <p>Connecter points les enfants 2 – pré-graphisme / relier des points pour former des animaux</p> <p>Cartes-photos d'animaux - Catégorisation</p>	<p>Finger Paint Sounds – cause à effet / le toucher crée un son et une trace.</p> <p>Lave-toi les mains avec Ben le Koala – activités de la vie quotidienne / apprendre à se laver les mains en s'amusant.</p> <p>Brosse-toi les dents avec Ben le Koala – activités de la vie quotidienne / apprendre à se brosser les dents en s'amusant.</p> <p>Autimo – Les émotions / possibilités d'ajouter des photos de l'enfant</p>	<p>Sound Box – cause à effet / le toucher fait apparaître des billes colorées, du son et des surprises !</p> <p>Magic fingers lite – cause à effet / le toucher fait apparaître des animations visuelles</p> <p>Shape sort – encastrement / replacer les formes aux bons endroits</p> <p>Music color lite – apprentissage des couleurs / images et musiques sympas !</p> <p>Talking Tom – langage / petit chat qui répète tout, très ludique !</p>

Astuce Ergo :

Pour faciliter le pointage et éviter que les appuis de la main perturbent l'utilisation, vous pouvez utiliser un gant auquel vous aurez découpé l'index ou le doigt qu'utilise votre enfant.

6) L'Horloge des 24 heures

Le changement d'habitudes et de rythme imposé par le confinement peut déstabiliser votre enfant au niveau de ses repères.

Pour l'aider à structurer ses journées et à intégrer les différents moments qui les composent, nous vous proposons d'utiliser une « Horloge des 24 heures ». Vous pouvez l'imprimer ou la reproduire en dessin sur une grande feuille. Cette horloge permettra à votre enfant de se situer dans sa journée.

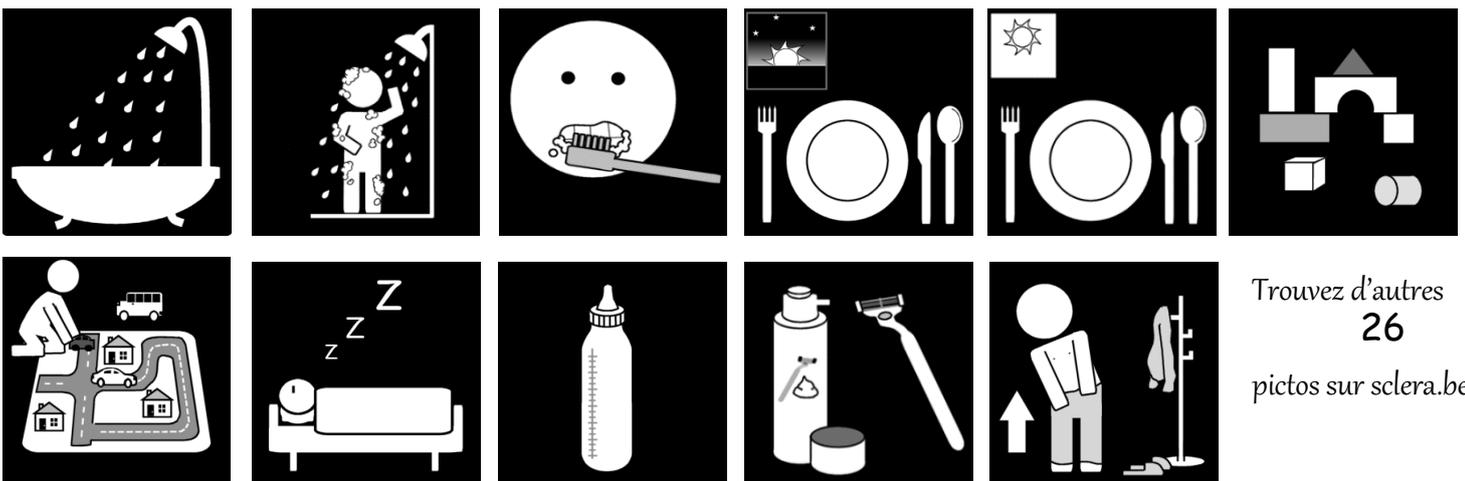
Astuce Ergo :

Faites un trou au milieu de la feuille et placez-la sur le fond de votre horloge, votre enfant pourra alors voir l'aiguille se déplacer dans les différents moments de la journée 😊

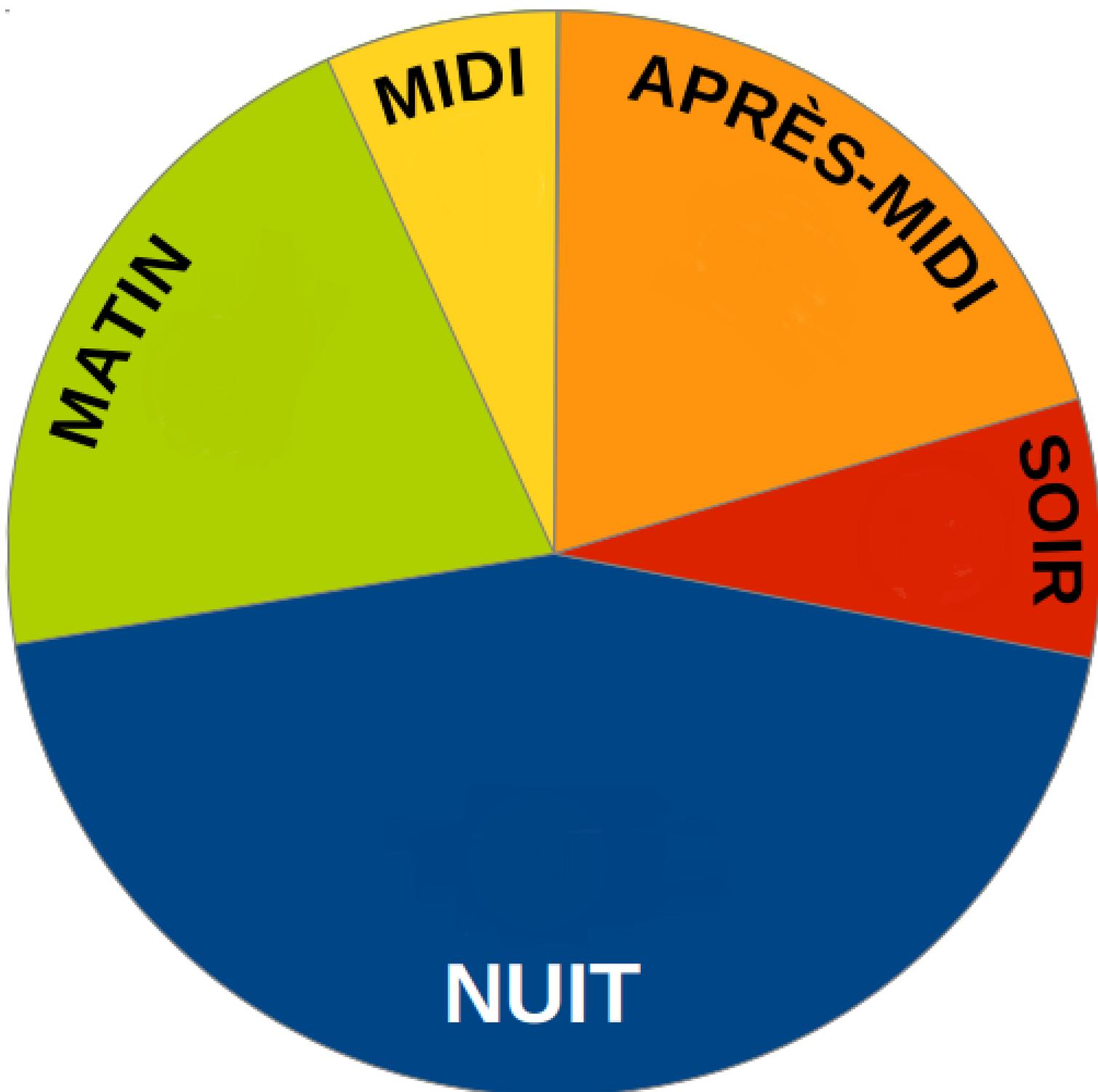
Astuce Psychomot' :

Prenez une photo d'identité de votre enfant et déplacez-la sur l'horloge au fur et à mesure de la journée ou ajoutez une aiguille en carton à l'aide d'une attache-parisienne. Votre enfant pourra ainsi se représenter visuellement le temps qui passe 😊

Vous pouvez ajouter des pictogrammes dans l'horloge afin de signifier à votre enfant que dans cette période de la journée il va « se brosser les dents », « aller dormir », « prendre sa douche », « jouer », etc. Ou utiliser des photos 😊



Trouvez d'autres
26
pictos sur sclera.be



Les activités motrices

Les activités de motricité permettent de découvrir activement son environnement et de développer des compétences en lien avec la mise en mouvement de son corps dans l'espace. Cela peut concerner la coordination, l'équilibre, la motricité fine, etc. Elles doivent être adaptées aux possibilités et aux intérêts de votre enfant.

1) La musique

Pourquoi ne pas profiter de ce temps à la maison pour réveiller l'artiste qui sommeille en votre enfant ? Les percussions sont souvent appréciées et ne nécessitent pas de moyens particuliers : en effet, des casseroles, des poêles et des spatules en guise de baguettes peuvent faire l'affaire ! Si vous ajoutez à cela une boîte de sel en guise de maracas, vous avez de quoi faire un groupe ! Par ce biais ludique, la musique amènera votre enfant à travailler la motricité de ses bras ainsi que ses capacités de coordination et dissociations. N'hésitez pas à utiliser une musique que votre enfant aime en fond pour l'inciter à suivre le rythme !

Astuce Ergo:

Pour que votre enfant puisse utiliser un outil qu'il ne peut pas tenir, vous pouvez utiliser momentanément un élastique et inciter le mouvement.



Astuce Psychomot' :

Si votre enfant ne peut pas tenir de spatule, il peut évidemment taper sur les « instruments » directement avec ses mains.

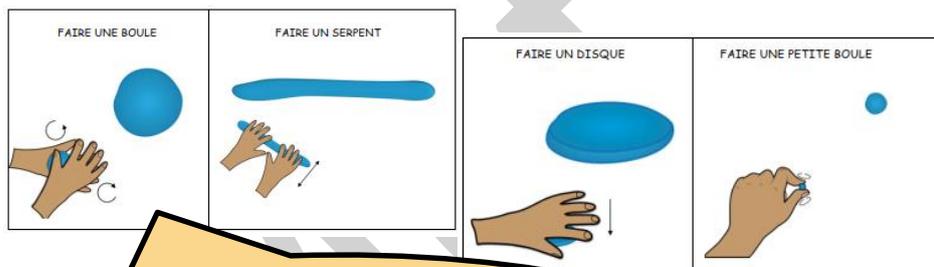


2) La pâte à modeler

Vous pouvez proposer à votre enfant de manipuler la pâte, de faire une boule, un serpent, des petites billes, de piquer des objets dedans, d'utiliser des emporte-pièces, de déchirer des morceaux, de fabriquer une pizza ou un gâteau, etc.

Laissez place à votre imagination et celle de votre enfant 😊 et n'hésitez pas à soutenir la main ou le bras de votre enfant,

de l'aider en roulant la pâte dans sa main, etc.



Astuce Ergo :

De la pâte à modeler comestible peut être fabriquée facilement, vous trouverez des recettes sur internet

3) Le ballon sous toutes ses formes

Proposez à votre enfant de s'échanger une balle par différents moyens : en la lançant, en la faisant rouler, en la donnant, en la faisant rebondir... Vous pouvez aussi augmenter la difficulté du jeu en proposant à votre enfant de faire passer la balle dans un cerceau, dans un tunnel, de la faire rouler sur la table, etc.

Astuce Psychomot' :

Le ballon est un moyen détourné pour stimuler les échanges avec votre enfant. C'est pourquoi, insistez pour qu'il vous regarde durant ces jeux.

Astuce Psychomot' :

N'hésitez pas à varier les balles en fonction des préférences et des possibilités de votre enfant : balles molles plus faciles à attraper, ballon de baudruche pour lancer dans les airs, etc.

4) Le Chamboul'tout

Invitez la kermesse à la maison ! Avec des boites de conserve, des rouleaux de papier toilette, des gobelets, des gros légos, etc., vous pouvez créer votre propre chamboul'tout à la maison. Placez les éléments en forme de pyramide et le tour est joué.



Astuce Psychomot' :

Pour détruire la pyramide, votre enfant peut lancer une balle mais aussi utiliser un manche à balai, un bâton ou ses bras !

Vous pouvez transformer le chamboul'tout en bowling en plaçant les éléments les uns derrière les autres 😊

5) Les cerceaux musicaux

Le principe est le même que pour les chaises musicales. On remplace simplement les chaises par des cerceaux. Quand la musique s'arrête, c'est le premier arrivé dans le cerceau qui a gagné ! Ce jeu peut se faire au fauteuil ou au sol en fonction des possibilités motrices de votre enfant.

Astuce Psychomot' :

Pensez à ajouter des règles : « on doit y aller en rampant », « à 4 pattes », « à reculons », « en marchant », etc.

6) Les parcours psychomoteurs

Votre salon est devenu un labyrinthe dont vous devez vous extirper ! Pour vous échapper, une seule solution : réaliser les épreuves motrices qui vous font face. Mais attention à la lave et aux crocodiles qui jonchent le sol !

Vous l'avez compris, par le biais de cette quête, votre enfant sera amené à mobiliser son potentiel moteur pour répondre aux sollicitations que vous lui présenterez. Ramper par-dessus un coussin, enjamber la télécommande de la télé, lancer une balle dans une passoire, passer à 4 pattes sous une table, etc., votre intérieur devient un vrai terrain de jeu moteur !



Astuce Psychomot' :

Les parcours peuvent aussi se faire au fauteuil :

réaliser un slalom avec des chaises, venir

toucher des éléments sur un mur, lancer une

balle dans l'évier de la cuisine, passer un objet

d'une main à l'autre, etc.

7) La peinture

La peinture est une activité qui offre beaucoup de possibilités d'adaptations pour que chaque personne puisse y participer !

Cette activité peut être libre c'est-à-dire faite sur une feuille blanche sans consigne particulière. Elle peut aussi être plus

dirigée, c'est-à-dire avec des consignes, des étapes, etc. Vous trouverez ci-dessous plusieurs propositions, n'hésitez pas à

mélanger des idées, à créer votre propre technique en fonction de ce que vous connaissez des possibilités et préférences de

votre enfant ! 😊

a) La peinture à doigts

Vous pouvez proposer à votre enfant de tremper les doigts dans la peinture, ou même la main entière, et de laisser une trace sur une feuille. N'hésitez pas à tenir la main de votre enfant s'il n'est pas en mesure de faire l'action tout seul.

Vous pouvez aussi proposer plusieurs consignes supplémentaires : placer les traces dans un endroit précis (à l'intérieur d'un cercle, en bas de la feuille, etc.), d'une couleur prédéfinie, en suivant une ligne, etc.



b) La peinture aux billes (ou perles)

Cette technique ludique et simple permet aux personnes avec des difficultés de motricité fine de pouvoir participer.

Le principe est de placer une feuille blanche au fond d'un contenant : boîte en carton, bassine, etc. et de mettre des billes préalablement trempées dans la peinture à l'intérieur de cette boîte. Il ne reste plus qu'à mettre en mouvement la boîte pour créer une œuvre unique ! Les contenants avec des couvercles sont super pour que la personne puisse bouger la boîte dans tous les sens sans faire tomber les billes. Pour peindre en duo accrochez des ficelles de chaque côté de la boîte et secouez en rythme.



Astuce Ergo:

Les ficelles peuvent être accrochées aux poignets de votre enfant s'il ne peut pas les tenir.



c) La peinture à l'essoreuse à salade

Placez une feuille au fond de votreessoreuse, mettez des gouttes de peintures assez liquides (ajoutez un peu d'eau si nécessaire), vous pouvez maintenant faire tourner la machine !! Tenez la main de votre enfant sur l'essoreuse et initiez le mouvement si votre enfant ne peut pas le faire seul.

Pensez à placer l'essoreuse sur un plateau ou une nappe plastifiée car des projections sont possibles !



d) La peinture propre

Si votre enfant n'apprécie pas le toucher direct avec la peinture et que la manipulation des outils est difficile malgré les adaptations, cette technique est faite pour lui !

Dans le même principe que les sacs sensoriels, vous pouvez utiliser un sac à zip ou des pochettes plastiques et placer une feuille avec des gouttes de peinture à l'intérieur.

Nous vous recommandons de rajouter du scotch tout autour pour être sûr que la peinture ne sorte pas.



Astuce Ergo :

Vous pouvez scotcher le sac sur la table, le sol ou au mur. Vous pouvez aussi laisser votre enfant le manipuler, le froisser pour créer son œuvre !

e) La peinture avec des outils

L'outil le plus communément utilisé pour la peinture est bien sûr le pinceau qui peut être adapté en grossissant un peu le manche avec de la mousse ou plusieurs couches de gros scotch. Mais en réalité un grand nombre d'objets peuvent être utilisés pour faire de la peinture. Selon l'outil utilisé, le résultat sera différent et les possibilités d'adaptation également.

- Les bouchons
- Les coton-tiges
- Les jouets
- Les feuilles, fleurs, etc.
- Les rouleaux de papier toilette
- Les ballons de baudruches
- Les pots de yaourt
- Etc...



N'hésitez pas à proposer plusieurs techniques à votre enfant pour qu'il puisse choisir celle qui lui convient le mieux. Vous pouvez guider le geste, tenir la main ou le bras de votre enfant pendant l'activité.

Astuce Ergo:

Vous pouvez mettre la feuille au sol, sur une table, sur une fenêtre, sur sa tablette, etc.

Astuce Ergo:

Votre enfant peut utiliser ses deux mains pour tenir l'outil

8) Les activités manuelles

Les activités manuelles sont un bon moyen de stimuler diverses capacités motrices, et notamment de motricité fine. Selon les possibilités de votre enfant, vous allez pouvoir adapter l'activité pour qu'il puisse être acteur. Voici quelques propositions :

a) L'œuf de Pâques



Découpez un ovale pour former le contour de l'œuf en laissant l'intérieur vide. Utilisez une feuille pour plastifier les cahiers afin de remplir l'intérieur de l'ovale. Fixez cet œuf sur une feuille à l'aide de colle ou scotch (face collante du papier à plastifier face à vous), ou sur une vitre, ou au sol, sur sa tablette, etc. Il ne reste plus qu'à venir déposer des décorations sur le papier autocollant pour personnaliser l'œuf. Vous pouvez utiliser des morceaux de feuille colorée, du papier crépon, des plumes, des pompons, etc. La feuille collante permet de ne pas à avoir à appliquer la colle et simplifie la tâche. N'hésitez pas à accompagner le geste de votre enfant, à lui laisser le choix des décorations qu'il utilise.

b) L'ours polaire

Pour cette activité il vous faudra un couvercle de boîte à camembert, du coton, un feutre noir et une feuille blanche. Si votre enfant ne peut pas mettre la colle seul au fond de la boîte aidez-le, ensuite il ne reste plus qu'à placer le coton ! Pour faciliter la tenue, vous pouvez faire des boules de coton et les placer dans la main de votre enfant. N'hésitez pas à guider le geste. Pour finir, votre enfant peut personnaliser son ours 😊



c) Le photophore avec riz coloré

Dans un premier temps il faut réaliser le riz coloré. Pour cela vous avez besoin de vinaigre blanc, de colorant alimentaire, de riz et de sacs congélation. Mélangez le vinaigre blanc (40ml pour 300gr de riz) au colorant de votre choix (20 gouttes pour 40ml de vinaigre), répartissez le riz dans les sacs de congélation, puis ajouter chaque mélange vinaigre blanc + colorant dans un sac. Secouez bien le sac, votre enfant peut le faire lui-même, le fait de froisser le sac améliorera d'autant plus la répartition du colorant ! Laissez reposer quelques heures afin que le riz absorbe le colorant.



Vous pouvez ensuite commencer la fabrication de votre photophore, pour cela vous pouvez utiliser un pot de yaourt en verre, un bocal, un verre, etc. Alternez une couche de chaque couleur en faisant couler le riz dans le récipient. Vous pouvez utiliser un entonnoir. N'hésitez pas à soutenir le bras de votre enfant pour verser le riz si besoin. Vous pouvez mettre le riz coloré dans une bouteille en plastique afin que votre enfant puisse avoir une meilleure tenue.

d) Le collier de perles

L'enfilage est une super activité, que vous pouvez adapter aux possibilités de votre enfant. Voici quelques propositions :

- Enfilage de perles : Vous pouvez trouver des perles en bois ou en plastique avec de gros diamètres.
- Enfilage de pâte : Cette technique vous permet d'adapter la forme et la taille des pâtes. Votre enfant peut peindre les pâtes avant de les enfiler.
- Enfilage de rondelles de carton : Découpez des rondelles dans un rouleau de papier essuie-tout, votre enfant peut ensuite les colorier ou les peindre puis les enfiler.

Si votre enfant ne peut travailler qu'à une seule main ou si la tenue du fil est trop difficile, vous pouvez tenir vous-même le fil, utiliser un cure-pipe ou utiliser une tige droite pour enfiler. Par exemple une paille ou un spaghetti planté dans une boule de pâte à modeler



Les activités de la vie quotidienne

Il ne faut pas oublier les activités de la vie quotidienne ! ☺ Outre les activités de soins personnels (toilette, habillage, élimination, etc.), les activités de la vie quotidienne sont un excellent moyen de faire participer votre enfant, de l'inclure dans la dynamique familiale et de partager des moments simples ensemble !

Il faudra bien évidemment adapter les activités selon les possibilités et envies de votre enfant. Voici quelques exemples ☺

1) La cuisine

La cuisine est une activité généralement très appréciée des enfants qui permet de stimuler les fonctions sensorielles, motrices et cognitives de manière ludique et conviviale ! Si votre enfant est en fauteuil, n'hésitez pas à cuisiner sur la table à manger pour que tout le monde puisse être ensemble, à la même hauteur. Si votre enfant peut se mettre debout même quelques minutes, vous pouvez placer le fauteuil derrière lui afin de le sécuriser, et l'installer face au plan de travail de votre cuisine.

N'hésitez pas à faire participer votre enfant au maximum, par exemple :

- Pour réunir les ingrédients : votre enfant peut amener les ingrédients sur le plan de travail, vous pouvez les déposer sur ses genoux s'il est en fauteuil, vous pouvez lui demander de trouver un ingrédient dans le frigo, etc.
- Pour éplucher les fruits/légumes : soit avec un économe et votre aide, soit avec ses mains pour une orange par exemple, même s'il n'arrive qu'à arracher des petits bouts (ôtez le premier morceau).
- Pour mélanger les préparations : avec un fouet, avec un mixeur en appuyant sur le bouton (les vibrations sont particulièrement appréciées).

- Pour faire une pâte : votre enfant peut manipuler la pâte, l'écraser, l'étaler avec un rouleau, utiliser des emporte-pièces, etc.
- Pour verser et mesurer les ingrédients : votre enfant peut tenir le verre doseur pendant que vous déversez dedans, il peut utiliser ses mains pour mettre les ingrédients dans le verre doseur, il peut tenir la bouteille de lait/d'eau/d'huile avec votre soutien, etc.
- Pour sentir, goûter, toucher, etc. : votre enfant peut participer avec ses sens, n'hésitez pas à lui faire sentir, toucher, goûter les ingrédients. Si votre enfant ne peut pas manger par voie orale, n'hésitez pas à lui humecter les lèvres avec certains ingrédients liquides (sirop, vanille liquide, lait, etc.). Si votre enfant apprécie les vibrations, vous pouvez lui poser le saladier sur les jambes pendant que vous utilisez le batteur électrique, ou posez sa main sur l'appareil étant vigilant.

Vous pouvez utiliser du matériel pour aider votre enfant, notamment des tapis antidérapants, des manches grossis pour les ustensiles (enroulez du papier essuie-tout avec du scotch autour du manche), les ustensiles électriques (presse-agrumes, mixeur, batteur, etc.), un minuteur pour visualiser le temps, un contour d'assiette pour éviter les débordements, etc. Si vous disposez de contacteurs, ils sont également un très bon moyen de faire participer votre enfant à l'utilisation des appareils électroménagers. Vous trouverez ci-dessous deux recettes de cuisine illustrées de pictogrammes afin d'en faciliter la compréhension. 😊

Astuce Ergo:

Si vous n'avez pas de tapis antidérapant, utilisez de la pâte à modeler pour éviter les glissements. Elle peut également vous servir pour épaissir un manche, une anse, etc.

COOKIES



Ingrédients :

400 g de farine	1 sachet de levure	100 g de cassonade	100 g de sucre blanc	1 sachet de sucre vanillé	250 g de beurre demi-sel	2 oeufs	200 g de pépites de chocolat

Ustensiles :

1 saladier	1 bol	1 cuillère en bois	1 balance	1 micro-ondes	1 plaque	Du papier cuisson	1 four

Préparation :

1		Fais fondre doucement le beurre au micro-ondes.
2		Dans le saladier, mélange la farine, la levure, la cassonade et le sucre blanc.
3		Ajoute les oeufs et le beurre fondu. Mélange bien.
4		Ajoute les pépites de chocolat et mélange.
5		Sur une plaque recouverte de papier cuisson, forme des petites boules de pâtes en veillant à bien les espacer.
6		Fais cuire 8 à 10 minutes à 200°C.

CRÊPES



Ingrédients :

				
5 œufs	400 g de farine tamisée	10 cuillères à soupe d'huile	1 litre de lait	2 sachets de sucre vanillé

Ustensiles :

				
1 saladier	1 fouet	1 verre doseur	1 assiette	1 appareil à crêpes

Préparation :

1		Dans le saladier, verse la farine. Fais un petit trou (une fontaine) et verse l'huile, les œufs et un peu de lait.
2		Mélange en continuant d'ajouter le lait petit à petit, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
3		Ajoute le sucre vanillé.
4		Laisse reposer la pâte 1 heure.
5		Fais cuire les crêpes et pose-les sur une assiette.

2) Les activités ménagères

Votre enfant peut participer à sa manière à ces activités. N'hésitez pas à rendre ces moments ludiques et à chanter, à mettre de la musique ! Votre enfant ne pourra peut-être pas effectuer un grand nombre de tâche ou peut être que le résultat ne sera pas optimal mais le plus important est qu'il participe à la vie de la maison, qu'il se sente impliqué. N'hésitez pas à lui montrer, à faire en même temps que lui, à lui tenir la main pour le guider, à verbaliser ce que vous faites. Selon ses possibilités il pourra :

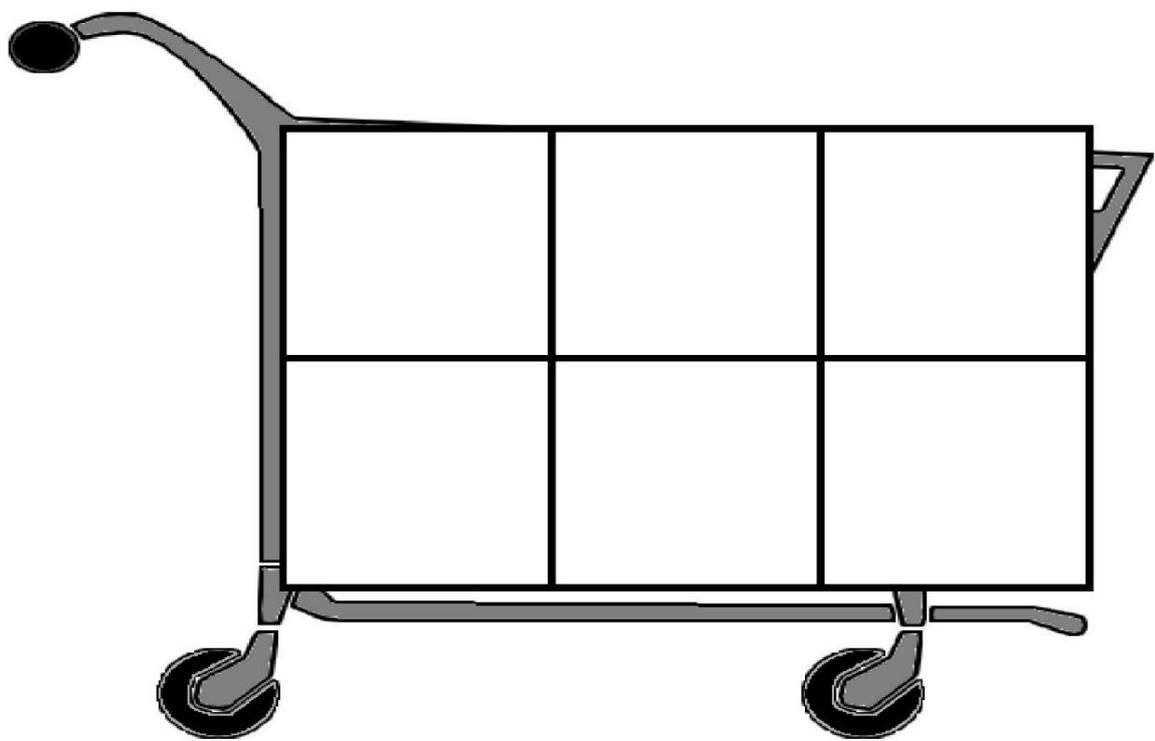
- Nettoyer la table : votre enfant peut tenir l'éponge avec ses deux mains et faire des mouvements de va et vient, n'hésitez pas à l'encourager, le féliciter !
- Faire la vaisselle : il peut utiliser une éponge, la faire avec ses mains que vous aurez enduites de savon ou vous aider à ranger dans le lave-vaisselle.
- Faire la poussière : Vous pouvez donner un chiffon à votre enfant et le laisser frotter les meubles. Vous pouvez aussi lui donner un plumeau. Montrez-lui comment faire pour qu'il puisse vous imiter, n'hésitez pas à l'aider en lui tenant la main.
- S'occuper du linge : votre enfant peut vous aider à mettre le linge sale dans la panier, à appuyer sur les boutons de la machine à laver, à étendre le linge (s'il n'arrive pas à utiliser des pinces à linge, demandez-lui de déposer le linge sur une chaise, sur la table, etc.), à porter les vêtements (s'il est en fauteuil roulant il peut les prendre sur ses genoux).
- Etc.

3) Les courses

En ce temps de confinement il n'est pas possible d'emmener votre enfant faire les courses avec vous. Cependant vous pouvez le faire participer à la préparation de vos courses, en établissant la liste avec lui. Vous pouvez nommer les éléments de la liste, lui en montrer quelques-uns pour qu'il fasse du lien, pourquoi pas effectuer une partie de la liste en pictogrammes/photos, etc. Votre enfant pourra également vous aider à ranger les courses, en tenant la porte du frigo, en rangeant dans le placard, en vous faisant passer les aliments, etc.

Voici une idée de petit jeu pour préparer la liste de courses avec votre enfant 😊 Vous pouvez utiliser ces images ou d'autres trouvées sur internet pour permettre à votre enfant de visualiser les éléments et de les ranger dans le charriot. Vous pouvez également catégoriser les aliments par rayons ou type de magasin. Ce jeu peut par exemple vous servir pour préparer la liste de course d'un gâteau ou d'une recette que vous allez réaliser ensemble.





Boucherie



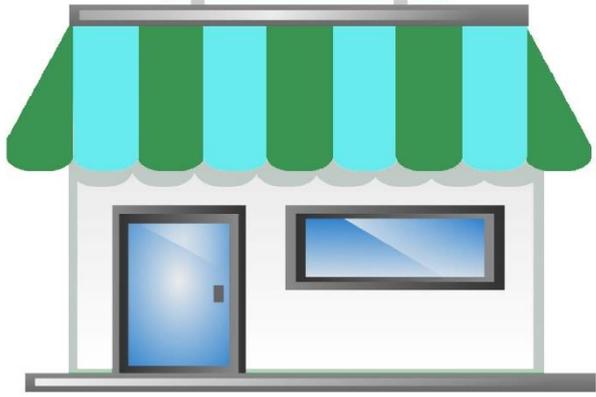
<http://crapoullet-montessori.blogspot.fr/>

Primeur



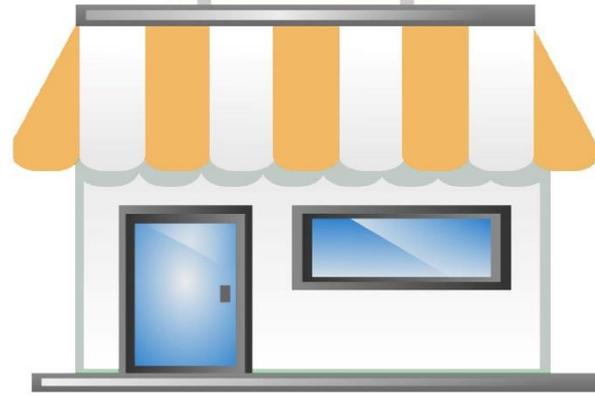
<http://crapoullet-montessori.blogspot.fr/>

Épicerie



<http://crapoullet-montessori.blogspot.fr/>

Boulangerie



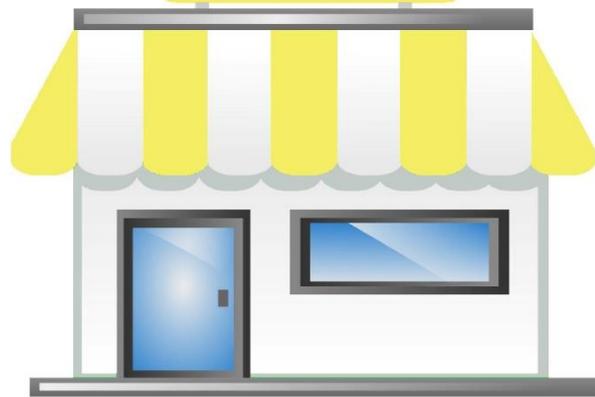
<http://crapoullet-montessori.blogspot.fr/>

Poissonnerie



<http://crapoullet-montessori.blogspot.fr/>

Fromagerie



<http://crapoullet-montessori.blogspot.fr/>