

ACTIVITÉS NOURRISSANTES CENTRÉES SUR LES SENS ET L'ENGAGEMENT

Ces activités inspirées de l'approche Theraplay[®] permettent de créer avec votre enfant des relations saines empreintes de plaisir et d'engagement. Elles favorisent les contacts physiques et de nombreux sens. Certaines activités s'adressent normalement à des enfants de bas âges mais n'hésitez pas à les faire en compagnie de vos enfants plus vieux. Revisiter les mémoires sensorielles permet à l'enfant qui a manqué de stimulation, de vivre de nouvelles sensations et d'en faire le plein dans un climat de plaisir, de confiance et d'engagement.

Le goûter/l'odorat

Beigne ou bretzel: s'amuser à les mettre sur le doigt et voir le nombre de bouchées que l'enfant peut prendre avant de briser.

Manger une réglisse à deux.

S'amuser à nourrir l'enfant.

Jouer au bébé, l'enfant est le bébé, le nourrir et le tenir comme un bébé. Le nourrir au biberon.

(Vous pouvez le présenter comme un jeu pour vous)

Cuisiner ensemble.

Jouer au restaurant à la maison (menu, facture, service, pourboire...).

Faire un pique-nique dans une pièce de la maison.

Sortir au resto seul avec lui.

La vue/le contact visuel

Jeu du miroir: imiter les mouvements de l'autre devant soi.

Se regarder et ne pas rire, imiter ses grimaces.

Jouer au coucou.

L'ouïe

Chanter avec l'enfant ou pour lui.

Raconter une histoire.

Inventer une histoire à deux.

Le contact physique/l'odorat

Berçer l'enfant.

Jouer à se chamailler.

Danser avec votre enfant.

S'amuser à compter les grains de beauté, les orteils, les doigts...

Le porter en kangourou.

Jouer à la bataille d'oreiller.

Jouer au cheval.

Faire des jeux de mains (frappées, empilées).

Jouer à vérifier les bobos de l'enfant et les crémér.

Jouer à la bataille de pouces.

« A rame sam sam ».

Manger les orteils.

Prendre son bain ou sa douche avec l'enfant.

Jouer au masseur/coiffeur/maquilleuse/esthéticienne.

Maquiller le visage de l'enfant en chat, chien, clown... Être le maquilleur et le maquillé.
Balancer l'enfant dans une couverture, le promener dans la maison.
Jouer à la brouette.
Dessiner sur la peau de l'enfant à l'aide de marqueurs de feutre.

Activités engageantes

Prendre 15 minutes par jour avec l'enfant et faire une activité plaisante pour vous deux.
Jouer à un jeu de société, aux cartes, aux quilles, à la cachette.
Participer à une activité de l'enfant. S'intéresser à ce qu'il fait.
Faire du sport avec l'enfant.
Faire une marche ensemble.
Faire une cabane ensemble (couvertures, oreillers, table de salon...).
Lui apprendre un nouveau sport, une nouvelle activité.
Faire un dessin en commun.

Favoriser des moments de plaisir et d'engagement par des contacts personnels.

Soyez créatifs!