

KIT PETITE ENFANCE

OUTIL POUR LES PROFESSIONNELS / PARENTS

KIT ÉMOTIONS

DU PÔLE RESSOURCES



PRÉSENTATION

Accueillir puis accompagner un jeune enfant dans son éveil, son développement, peut parfois être difficile.
Ses difficultés peuvent être passagères ou non.

“Un enfant qui ne se sent pas bien, ne peut pas bien se comporter.”

Ce Kit est un outil, non exhaustif, permettant de s'appuyer sur des propositions qui fonctionnent parfois... L'adulte, qu'il soit parent ou professionnel, pourra s'inspirer de ce qui est proposé pour repérer, faire des propositions diverses, s'adapter, ritualiser mais aussi jouer avec, mettre des mots, échanger, puis co-éduquer, peut-être dédramatiser, et surtout se ressourcer...

Ce Kit est parfait pour échanger autour de ce qui a été essayé dans le lieu d'accueil et au domicile... L'enfant peut avoir des attitudes différentes dans ses deux lieux de vie (comme les adultes, ils ne sont pas identiques au travail et à la maison...). L'observation conjointe va permettre de communiquer, d'enrichir ses pratiques, d'oser et de trouver ensemble ce qui convient au mieux à l'enfant.

“La meilleure réponse possible aux besoins d'un enfant, c'est l'enfant qui la connaît.”

Ce Kit est une aide, il permet d'informer les parents et les professionnels sur les ressources, de trouver des solutions, ne pas se sentir seuls...



INVENTAIRE



Matériel accompagné par un adulte

	Jeux		Nombre
1	Couverture sensorielle lumineuse		1
2	Coussin sensoriel vibrant		1
3	Casque antibruit enfant		1
4	Casque antibruit bébé		1
5	Lutins de bois multicolores		12
6	Galets bleus et roses (4 galets par kit)		2
7	SQUIGZ TOURBILLONNANT FLEURS		3
8	Bâtons magiques		3
9	Spirale de couleurs		1
10	Balle flottante pour la respiration et la concentration (1 balle + 1 souffleur)		1
11	Pinces géantes		7
12	Tapis lesté graines de lin		1
13	Plumes multi couleurs		1 sachet
14	Planning fenêtres transparentes		1 de chaque



LE MATÉRIEL DU KIT

Couverture sensorielle lumineuse

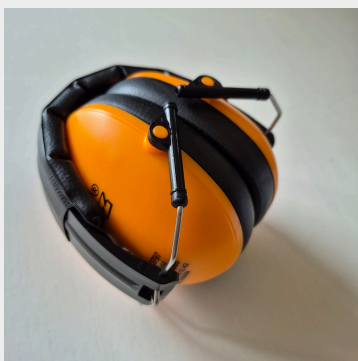


Une couverture lumineuse et sensorielle pour s'envelopper de douceur et de sérénité. Elle combine le plaisir tactile avec une stimulation visuelle douce. Comme un câlin lumineux, elle accompagne les enfants dans leurs moments de détente, de recentrage ou de retour au calme.

Coussin sensoriel vibrant



Ce coussin vibrant est très doux au toucher grâce à son tissu blanc effet fourrure. Les vibrations douces encouragent la relaxation et fonctionnent bien pour calmer les personnes surstimulées.



Casque antibruit enfant

Léger, résistant et réglable, ce casque antibruit permet une réduction sonore de 24 dB, bénéfique pour les personnes hypersensibles aux bruits.



Casque antibruit bébé

Le casque antibruit est la solution idéale pour protéger l'audition de votre bébé dans les environnements bruyants.



LE MATÉRIEL DU KIT



Lutins de bois multicolores

Ces petits lutins aux multiples couleurs deviendront de grands compagnons de jeu ! Ils partageront l'imaginaire de votre enfant.



Galets bleus et roses

Le set de construction est idéal pour les petites mains des enfants .

L'enfant développe sa motricité fine et son sens de l'équilibre en jouant. Sa texture permettra une découverte sensorielle.



SQUIGZ tourbillonnant Fleurs

Toupie avec ventouse en silicone de qualité alimentaire, peut être fixée sur toute surface lisse, par ex. sur la vitre lors de longs trajets en voiture, à table. Stimule la motricité fine.

Un excellent premier jeu vestibulaire pour expérimenter et développer sa coordination !

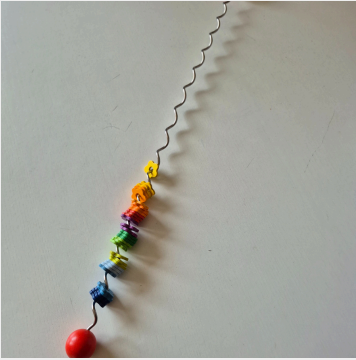


Bâtons magiques

Ces baguettes magiques à paillettes captivent l'attention des enfants et les transportent dans des rêves extraordinaires. Très bon rituel pour le coucher.



LE MATÉRIEL DU KIT



Spirale de couleurs

Les petites fleurs en bois descendent en tournoyant autour de la spirale. Un mouvement captivant et apaisant.



Balle flottante pour la respiration et la concentration

Soufflez dans le tube et observez la balle flotter. En inclinant, vous modifiez la difficulté et entraînez l'endurance respiratoire, la coordination et la motricité fine de manière ludique.



Pinces géantes

Ces pinces géantes pour les petites mains sont faciles à utiliser et idéales pour créer des cabanes ou tentes.



Tapis lesté graines de lin

Cette couverture lestée est conçue pour apporter une sensation de sécurité et de calme, idéal pour réduire l'anxiété.

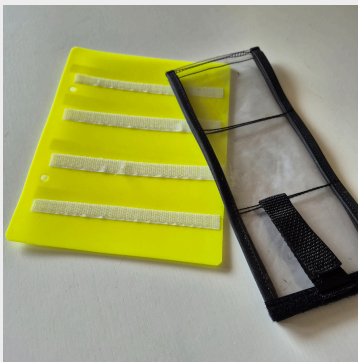


LE MATÉRIEL DU KIT



Plumes multi couleurs

Utilisez ces plumes très légères pour tous vos exercices respiratoires. Vous pouvez souffler dessus avec ou sans paille.



Planning fenêtres transparentes

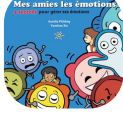
Ce planning en plastique souple transparent dispose de 9 poches dans lesquelles vous pouvez glisser vos propres images et pictogrammes. Aide au repérage temporel.



ALLEZ, RESPIRE !



LECTURE PROGRESSIVE

	<i>Titre du livre</i>	<i>Thème abordé</i>	<i>Public</i>
	Les émotions	Nommer, en parler	Enfant
	Dadaaa	Les jouer, les mimer, se les approprier	Enfant
	La couleur des émotions	Découvrir	Enfant
	La petite mauvaise humeur	Parler de ses émotions	Enfant et adulte
	Mes petits signes	Communication gestuelle	Enfant
	Les signes avec bébé	Communication gestuelle, une solution au quotidien	Adulte
	Mes amies les émotions	Comprendre ses émotions	Enfant et adulte



LECTURE PROGRESSIVE

	Titre du livre	Thème abordé	Public
	Parler le langage sensoriel de votre enfant	Pour aller plus loin dans la compréhension	Adulte
	Parler pour que les tout-petits écoutent	Écoute active	Adulte
	Lettre à un jeune parent	Développement de l'enfant	Adulte
	Ma vie de bébé	Comprendre l'enfant et pistes pratiques	Adulte
	La petite casserole d'Anatole	La différence	Enfant et adulte
	Quatre petits coins de rien du tout	L'inclusion	Enfant et adulte



AMÉNAGER UN ESPACE DE RETRAIT (REFUGE SENSORIEL)

Lieu :
cabane, coin
de salle, salle
sensorielle

Public :
2/12 ans

Durée :
variable

Fréquence :
selon les
besoins

Individuel

Objectifs pédagogiques :

- Se recentrer
- S'éloigner momentanément du collectif
- Favoriser la gestion émotionnelle (ex : avant la crise)

Matériel nécessaire :

- Couverture lestée ou objets lestés
- Matelas
- Objets à malaxer, fidgets
- Musique
- Casque anti-bruit
- Livres

Préparation :

- Aménagement d'un espace identifié : cabane tipi, coin de salle...
- Petite malle sensorielle ou panier avec les objets préférés de l'enfant

Point de vigilance :

- Retirer les objets potentiellement dangereux
- Veiller au calme du lieu (réduction du niveau sonore, passage...)



Pour aller plus loin :

- Être en capacité de repérer les signaux précurseurs d'une crise ou d'un mal-être en observant le profil sensoriel
- Adopter une posture d'écoute et empathique

Trucs et astuces :

- Lister avec les parents les jouets que l'enfant affectionne pour se fabriquer une petite boîte ressources en cas de besoin



LES PICTOGRAMMES : PLANNING VISUEL

Le planning
doit être
visible à tout
moment de la
journée

Public :
Tout public

Durée :
Variable en
fonction des
besoins

Fréquence :
Quotidienne

Vigilance : A
utiliser en
présence
d'un adulte

Objectifs pédagogiques :

- Anticiper les événements
- Prévoir les activités
- Faciliter les transitions
- Gérer les imprévus
- Motiver l'enfant

Déroulement :

Comment l'intégrer dans le quotidien

- Temps d'accueil de l'enfant
- Avant un changement de lieux, d'activités, de personnes, de temps de la journée
- S'y référer pour calmer une angoisse due à de l'impatience ou un imprévu

Pour aller plus loin :

- Vous pouvez fabriquer un trombinoscope de l'équipe
- Vous pouvez réaliser votre propre planning visuel en photographiant les lieux dédiés aux différents temps forts de la journée (arrivée, temps d'activités, repas, temps calme ou sieste...) et utiliser du velcro pour l'affichage



Trucs et astuces :

Ce type de support est individuel. Il est possible et même recommandé d'utiliser le même type de support visuel en grand, affiché dans la salle d'accueil pour qu'il soit utilisé par l'ensemble du groupe.

Le planning visuel constitue un excellent point de repère par tous les enfants.



LE TIMER

Public :
Tout public

Durée :
variable

Fréquence :
Quotidienne

Vigilance : Ne
pas laisser à
la portée des
enfants

... mais il faut
qu'il soit visible

Objectifs pédagogiques :

- Appréhender le temps qui passe
- Faciliter les changements dans la journée
- Réduire le stress et la frustration

Déroulement :

Comment l'intégrer dans le quotidien

- Pendant une activité qui nécessite un changement de jouet/de matériel : par exemple lorsqu'il n'y a pas assez de jeux pour tout le monde, on peut utiliser le timer pour prévenir les enfants qu'ils devront prêter le matériel quand le temps sera écoulé. Cela diminue les risques de conflits. Ce n'est pas une décision arbitraire, le temps est juste terminé.
- Avant la fin d'une activité : permet de diminuer le stress et la frustration. L'enfant visualise le temps dont il dispose pour terminer son activité et rend la fin prévisible. Cela facilite les transitions. Il est important que l'enfant sache ce que l'on attend de lui une fois l'activité terminée. Il faut que l'adulte anticipe et explique à l'enfant ce qui va se passer après (ex : s'appuyer sur le planning visuel).
- Quand un enfant n'a pas envie de jouer. Mettre le timer sur un temps très court peut encourager l'enfant à s'engager dans une activité. Il peut ainsi découvrir et poursuivre, ou arrêter s'il ne s'y retrouve pas.
- Organiser et structurer les temps libres. Pour un enfant ne sachant pas quoi faire pendant un temps libre ; l'angoisse peut vite s'installer. Il est possible d'alterner plusieurs activités sur un temps libre. C'est très rassurant et structurant pour l'enfant d'avoir une indication du temps qui passe et comment organiser ce temps.



Trucs et astuces :

- Pour avoir votre timer tout le temps sur vous, vous pouvez utiliser un petit sac banane à votre ceinture. La plupart des timer sont aimantés et peuvent être suspendus n'importe où dans votre structure (tableau, poteaux, extérieurs...)



LE BAC D'EXPLORATION

Public :
Tout public

Durée :
Variable

Fréquence :
Quotidienne

Objectifs pédagogiques :

- Délimiter un espace de jeu
- Limiter le nombre d'enfants
- Manipuler des matières salissantes sans débordement en intérieur comme en extérieur

Déroulement :

Comment l'intégrer dans le quotidien

- Le bac peut être mis à disposition à tout moment de la journée, dans le cadre d'une activité encadrée ou en exploration libre.
- C'est la nature des propositions faites par l'animateur qui vient nourrir l'imaginaire et la découverte. N'hésitez pas à mélanger des objets aux textures et aux matières différentes !
- L'utilisation de plusieurs bacs avec des univers différents (ex : la banquise, la ferme, le monde marin, le chantier...) permet l'organisation d'activités de découverte et d'exploration dans un espace structuré et en petit groupe.



Pour aller plus loin :

- La pédagogie Reggio-Emilia
- La pédagogie Montessori : le transvasement

Trucs et astuces :

Le bac d'exploration disposé au sol et rempli de liquide à bulles permet la réalisation de bulles géantes à l'aide d'un cerceau.



Je suis hypersensible

J'ai des particularités sensorielles qui font que je ne ressens pas certaines choses comme tout le monde. Ce qui peut vous paraître mineur peut être très inconfortable et perturbant pour moi. Voici quelques uns des « symptômes » de mon hypersensibilité. Apprenez SVP à les respecter.



L'hypersensibilité émotionnelle

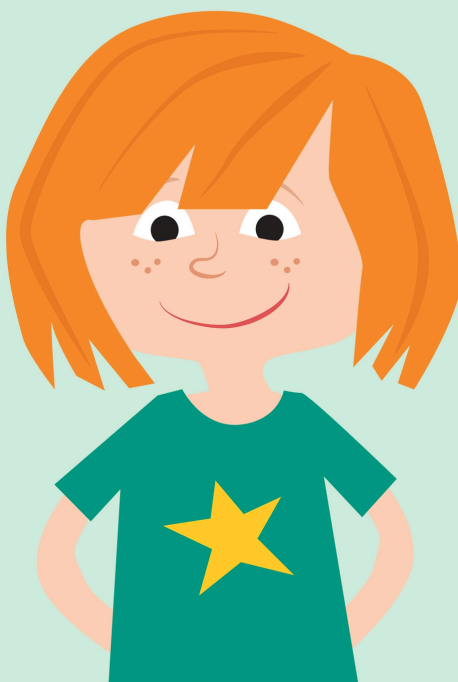
Les personnes hypersensibles émotionnelles perçoivent le monde avec une acuité toute particulière. Toutes les émotions sont exacerbées. L'hypersensibilité émotionnelle peut provoquer chez les personnes concernées des réactions variées en intensité : de simple confusion à une grande douleur.

Quelques signes à repérer (liste non exhaustive) :

- Débordements émotionnels fréquents
- Très forte empathie
- Hyper conscience de l'environnement
- Tendance au repli sur soi et à l'isolement
- Sensibilité exacerbée aux critiques
- Perception démesurée des détails
- Tendance à l'anxiété
- Activité cognitive élevée

Apprendre à se connaître, à gérer ses émotions

Apprendre à se connaître, à connaître ses limites et à savoir comment gérer ses émotions permettra aux personnes hypersensibles de comprendre quels sont les déclencheurs et permet de mieux doser les réactions selon les situations.



Se reposer, avoir un endroit refuge

Être hypersensible émotionnelle, c'est aussi se fatiguer plus rapidement et avoir besoin de calme pour se reposer à l'écart de tous stimuli. Prévoyez des moments dans la journée où la personne hypersensible peut se retrouver au calme pour reprendre des forces.

Développer sa confiance en soi

Il y a différentes composantes de l'estime de soi : le sentiment de sécurité, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence. En agissant sur chacun de ses éléments, on apprend à se sentir plus en confiance.

L'hypersensibilité émotionnelle peut être mal vécue par ceux qui la vivent au quotidien. Ce n'est pas une maladie que l'on doit guérir, mais un trait unique de notre personnalité que l'on peut apprendre à appréhender. Comment ? En s'écoutant et en se faisant confiance !

Apprendre à gérer son stress et son anxiété

On peut gérer son stress de différentes manières, en utilisant des fidgets, en pratiquant le yoga ou la méditation, en effectuant des exercices de sophrologie.

Trouver un sommeil réparateur

Le soir venu, il peut être parfois difficile de s'apaiser et trouver le sommeil.

Il existe plusieurs techniques pour faciliter l'endormissement : diffuser de l'huile essentielle de lavande

avant le coucher, écouter de la musique douce, se glisser dans des draps ajustés ou encore utiliser un appareil tel que Dodow.



Mes mini-pauses proprioceptives

- Manipuler un fidget ou un handspinner
- Malaxer une pâte ou une balle anti-stress
- Colorier/gribouiller énergiquement
- Mâchouiller un embout de crayon ou un bijou en silicone
- Poser une peluche ou une couverture lestée sur ses jambes
- S'enrouler dans une couverture ou se cacher dans un tunnel
- S'asseoir sur un coussin à air ou le poser sous ses pieds
- Attacher des élastiques aux pieds de mon bureau
- Ramper ou marcher à 4 pattes en suivant un parcours moteur
- Tirer ou sauter à la corde
- Marcher de différents pas sur une ligne
- Imiter la marche des animaux en suivant des empreintes au sol
- Suivre des empreintes de mains ou de pieds sur un plan vertical (mur, fenêtre)
- S'allonger ou se déplacer sur une planche à 4 roulettes
- Tourner dans une toupie
- Faire des roulades (nécessite un tapis de jeu)
- Faire des postures de yoga ou des exercices de gainage
- S'allonger ou rebondir sur un gros ballon
- Sauter dans des cerceaux ou faire un jeu de marelle
- Faire des jeux de motricité fine allongé sur le ventre

ACCUEILLIR OU ÉTEINDRE L'ÉMOTION

Accueillir l'émotion, c'est dire à l'enfant « je t'accepte entièrement ».
C'est également envoyer le message que l'émotion est normale et nécessaire.

ILIAS A PERDU SON DOUDOU

Ne sois pas triste, ne pleure pas,
on va le retrouver ton doudou.



L'émotion est niée,
l'enfant apprend à l'enterrer.

Tu as l'air très triste
d'avoir perdu ton doudou, c'est ça ?
Il est très important pour toi.



L'émotion est nommée,
l'enfant apprend à la reconnaître.



LOU A PEUR DU JOUET QUI BOUGE

N'aie pas peur,
c'est juste un jouet.



L'émotion est niée,
l'enfant apprend à l'enterrer.

Oh tu as peur de ce jouet ?
C'est vrai qu'il fait beaucoup
de bruit, et bouge sans prévenir,
ça peut surprendre



L'émotion est nommée,
l'enfant apprend à la reconnaître.



Verbaliser les émotions, c'est offrir à l'enfant la possibilité de développer sa conscience et son vocabulaire émotionnel.

Plus tard, il saura reconnaître et vivre son émotion,
sans déborder ni se couper de lui-même.

Couche sale

Source d'inconfort pour bébé. Le simple fait de



Erythème

Votre bébé présente des plaques rouges, parfois bordées de petits points rouges, sur les fesses, sur les cuisses et sur les organes génitaux ? Il s'agit sans doute d'un érythème fessier. C'est très douloureux pour un tout-petit, ce qui pourrait expliquer ses pleurs.



Reflux

Si votre bébé pleure beaucoup juste après avoir tété, il a peut-être des reflux. Environ un enfant sur deux en souffre au cours de ses 3 premiers mois.

Trop de stimulation

Sil vous lui présentez un jouet et qu'il détourne la tête ou qu'il commence à pleurer, cela peut vouloir dire qu'il a été assez stimulé pour le moment. Il a besoin d'un temps calme.



Séparations

Dès 8 mois, les enfants sont dans une phase nommée «angoisse de la séparation». En plus d'avoir peur des nouveaux visages, votre bébé a aussi, et surtout, peur d'être abandonné. Cette étape est tout à fait normale.

Otite

Votre loulou pleure, a de la fièvre et porte la main à son oreille ?

Il se pourrait que ce soit une otite. C'est une infection assez fréquente chez les tout-petits âgés de 6 mois à 2 ans.



Faim

Et si bébé avait tout simplement faim ? Si les pleurs sont réguliers, et qu'ils s'intensifient, si sa faim n'est pas comblée, il peut tout simplement avoir faim. Dès qu'il aura mangé, il cessera de pleurer.



Pourquoi bébé

pleure-t-il ?



Maladies

Les pleurs intenses de bébé peuvent provenir de douleurs dues à une infection virale ou bactérienne. En cas de doute ou si votre bébé a de la fièvre, n'hésitez pas à appeler votre médecin.



Poussée dentaire

Il mord et porte à la bouche tout ce qui lui passe sous la main, il salive et est irritable ? Il s'agit sans doute d'une poussée dentaire ! Des outils de mastication peuvent le soulager.



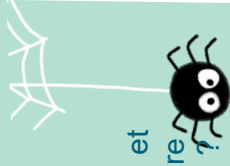
Réconfort

Un bébé doit toujours être apportée aux pleurs de bébé. Peut-être a-t-il simplement besoin d'amour et de câlins à cet instant précis. Les pleurs deviendront moins intenses et cesseront lorsque vous aurez réconforté votre enfant.

Peur

Il pleure de façon stridente, et même il hurle ? Peut-être est-il désorienté ?

Rassurez-le en le prenant tout contre vous. En le réconfortant, il devrait petit à petit retrouver son calme.



Coliques

Ce sont des pleurs qui sont facilement identifiables, ils peuvent se traduire par des cris, et sont rythmés et intenses. Des massages circulaires sur le ventre peuvent le soulager.



Fatigue

Les pleurs de fatigue sont aisément reconnaissables : bébé est grognon, il baille et se frotte les yeux. Curieusement, plus bébé est fatigué, plus il aura du mal à s'endormir...



RESSOURCES

J'AI BESOIN D'INFORMATIONS	
https://www.1000-premiers-jours.fr/ https://naitreetgrandir.com/fr/ https://www.france.tv/france-2/la-maison-des-maternelles/	
JE ME QUESTIONNE VRAIMENT	
https://agir-tot.fr/ https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2022/	
J'AGIS	
Je cherche un LAEP près de chez moi (Lieu d'Accueil Parent Enfants), échanges libres avec d'autres parents. https://monenfant.fr/	
Je prends contact avec le RPE près de chez moi (Relais Petite Enfance), il vous guidera dans vos réflexions et si besoin, vous orientera vers le bon professionnel. https://monenfant.fr/	
Je prends rendez-vous avec la puéricultrice de PMI au CDAS près de chez moi (Protection Maternelle et Infantile), je nomme mes inquiétudes et celles du professionnel qui accueille mon enfant. https://www.finistere.fr/le-conseil-departemental/annuaire/	
Je prends rendez-vous avec mon médecin généraliste ou le pédiatre de mon enfant, je nomme mes inquiétudes et celles du professionnel qui accueille mon enfant.	