



UNE ACTIVITÉ POUR

Se sentir bien

La douche

MATÉRIEL

Rien

AIDE

Ev. en fonction de l'âge



MARCHE À SUIVRE

Pour prendre conscience de son corps et des limites de celui-ci, vous pouvez proposer à votre enfant le jeu de la douche - sans eau naturellement. S'il est petit, il est aidant de détailler les étapes avec lui. S'il est plus grand, il pourra effectuer seul ce petit rituel qui deviendra peut-être un moyen de s'apaiser.

Commencez par mouiller toutes les parties du corps en tournant sous l'eau qui coule. Votre enfant appréciera peut-être que vous teniez le pommeau de douche imaginaire. Puis savonnez-vous. De haut en bas ou de bas en haut. Nommez les parties du corps. C'est comme un auto-massage. Il suffit de frotter. Passez à nouveau sous la douche factice pour vous rincer et finissez l'exercice en vous séchant méticuleusement. Votre enfant aura peut-être besoin d'aide. Exercez des pressions régulières comme si vous le tamponniez avec un linge.

Vous voilà tout détendu à la sortie de la douche !