

ATELIER

Arrêter pour se calmer

Chers parents,

Aujourd'hui, j'ai joué avec *Brindami* au bateau de Samuel. J'étais un animal qui bougeait beaucoup, très excité par la pluie qui arrivait. Mais j'ai été capable de me calmer pour entrer dans le bateau de Samuel. J'ai dû marcher doucement, parler à voix basse, et rester assis.

Brindami m'a remis cette photo de lui parce qu'il était très content de voir que je suis capable de me calmer.



Ce n'est pas toujours facile pour moi d'être CALME. Parfois, je ne sais même pas que je suis excité, alors que mon petit cœur va vite vite et que mon petit moteur s'accélère. J'ai besoin que vous me montriez ce que je dois faire pour me calmer. Dois-je m'asseoir, ou marcher ou parler doucement ou encore m'arrêter complètement? Je dois souvent pratiquer ces façons d'être calme pour que ça devienne de plus en plus facile pour moi. J'aime bien quand on s'amuse ensemble à « vite-lent » au parc (courir – stop – marcher – stop – arrêter).

Je m'aperçois que je suis moins capable de bouger pour me calmer, mais que j'ai encore de la difficulté à arrêter de crier. Félicitez-moi pour cet effort : avec votre aide, je vais parvenir à apprendre à me calmer.



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 11 : Arrêter pour se calmer

- Le parent fait remarquer à l'enfant que, lorsqu'il court, tombe ou entre en collision avec des objets ou des personnes, c'est le moment de ralentir son « petit moteur ». C'est lui qui conduit « sa voiture » et qui peut en contrôler la vitesse.
- Aidez l'enfant à découvrir qu'il est maître de son corps et qu'il est capable de s'arrêter quand il le décide. Lorsqu'il court, faites-lui remarquer que son petit cœur bat vite, que ses jambes courent, que sa voix crie fort, que son souffle est rapide : « Tu es excité ». De retour à la maison, félicitez-le : « Tu as été capable de ralentir ton petit moteur. Tu marches lentement, tu parles tout doucement. Bravo, je vois que tu es capable de te calmer. » Proposez aussi des activités alternant activation et calme : le jeu de la voiture qui doit rouler au vert, ralentir au jaune et s'arrêter au rouge; ou encore le jeu de la statue pendant lequel l'enfant danse, bouge et doit faire la statue au signal. N'oubliez pas de le féliciter : « Bravo, tu as été capable de t'arrêter. »**