

QUAND LES ENFANTS NE TIENNENT PLUS EN PLACE

Avec le confinement, la majorité des enfants n'ont plus la possibilité d'avoir les mêmes activités physiques. Mais, leurs besoins restent les mêmes : courir, escalader, grimper, se hisser, franchir, monter, glisser et sauter sont des besoins fondamentaux. Il est donc essentiel de donner aux enfants des moyens et des ressources pour extérioriser leur surplus d'énergie sans se faire mal, faire mal aux autres ou casser des objets dans la maison. Quand l'enfant ne peut pas se dépenser physiquement, il est en état de manque et cela peut créer des tensions.

Voici une liste d'activités simples qui peuvent être proposées aux enfants :

- jouer à la statue : tout le monde danse sur la musique et doit s'immobiliser comme une statue à l'arrêt de la musique
- faire de la balançoire ou du toboggan pour celles et ceux qui ont un jardin
- bondir de manière rythmée
- bercer l'enfant
- sauter sur un petit trampoline d'intérieur
- traîner l'enfant à travers la maison sur une couverture ou dans un carton
- faire la ronde
- dévaler une pente en se roulant par terre pour celles et ceux qui ont un jardin
- tourner (cependant, la *manière* de tourner sur soi-même peut influencer l'état des enfants : un tour sur soi-même calme, stable et lent dans un seul sens a un effet calmant mais un tour sur soi-même rapide par saccade et multi directionnel peut entraîner une excitation)
- proposer à un enfant une petite course aller-retour ou sur place
- marcher sur une poutre (réelle ou imaginaire) ou sur une trace au sol à suivre (par exemple, les rainures du carrelage ou une ligne marquée au ruban adhésif au sol)
- créer un parcours de motricité à la maison ou dans le jardin
- toute autre activité physique sans notion de compétition, d'obligation ou qui peut mener à l'énerverment (peur de rater, problèmes au sein d'une équipe, jeux agressifs qui dégénèrent en bagarre...)

Quand un enfant s'agite, lui proposer des activités qui impliquent le fait de renverser la tête vont lui procurer la stimulation sensorielle dont il a besoin. Par exemple : faire le poirier ou l'équilibre, faire le cochon pendu, faire des roues ou des roulades, ou pour les plus jeunes, les asseoir sur nos genoux pour qu'ils renversent la tête. Ces activités spécifiques de renversement peuvent être proposées plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes, aux enfants qui ont tendance à s'agiter, à s'énerver facilement et rapidement.

Les mouvements du corps ont un effet sur la régulation émotionnelle. Plus nous bougeons, plus nous sommes à même de réguler nos émotions, aussi bien les enfants que les adultes.