

Les rendez-vous de la petite enfance



Histoire relaxante à partager avec votre enfant

Atelier proposé par la Crèche Familiale - Libourne

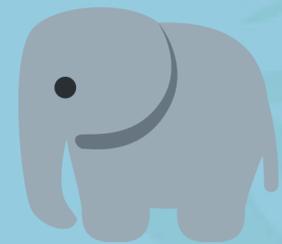
Cette histoire associée à un massage peut aider votre enfant à retrouver le calme, à s'apaiser avant le coucher ou même durant la journée. Cette relaxation sera partagée avec l'adulte. Vous allez vous poser avec votre enfant, vous détendre également en baissant le ton de votre voix, en adaptant vos gestes (voix et gestes calmes).

Les massages permettent la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du bien-être) par votre enfant mais aussi par vous. Le massage permet d'être plus calme et plus concentré. Il favorise la communication parent-enfant, la sécurité interne, la conscience du corps. Il apporte une détente physique et mentale propice au sommeil.

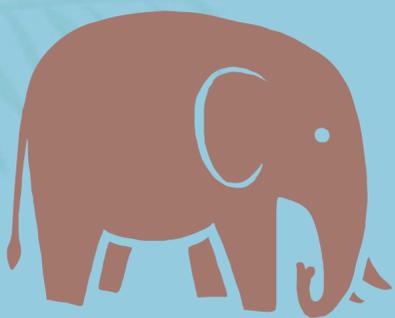
Installez-vous confortablement, vous pouvez tamiser la lumière, vous allonger sur un lit. Créez un petit cocon et profitez de ce moment de bien être avec votre enfant.

L'HISTOIRE DE PAPOUM EN MASSAGE

C'est l'histoire de la famille éléphant.
D'abord Il y a le papa éléphant : il est très gros
(envelopper tout le dos, grands cercles mains à plat)
il a de grandes oreilles
(dessiner avec vos doigts les grandes oreilles dans le dos),
un grande trompe
(dessiner avec vos doigts la grande trompe dans le dos)
et quand il marche il fait plein de poussière
(poser chaque main fermement en alternant de bas en haut du dos)



Derrière il y a la maman éléphant : elle est un peu moins grosse
(envelopper un peu moins tout le dos),
elle a des oreilles un peu plus petites
(dessiner les oreilles un peu plus petites dans le dos),
une trompe un peu plus petite
(dessiner la trompe)
et quand elle marche elle fait un peu moins de poussière
(poser chaque main un peu moins fermement de bas en haut du dos)



Derrière le papa et la maman, il y a le bébé. Il est tout petit
(faire de petits cercles sur le dos).
Il a de petites oreilles
(dessiner les petites oreilles),
une petite trompe (dessiner la petite trompe)
et quand il marche il fait un tout petit peu de poussière
(poser le bout des doigts de chaque main en alternant de bas en haut du dos).

Mais Derrière les arbres, qui est caché?... le TIGRE ...Grrr
(griffer doucement le dos de haut en bas plusieurs fois)
Il veut manger la famille éléphant
(grands cercles avec les mains à plat comme si on se frottait le ventre)
Le papa et la maman se sauvent
(poser chaque main fermement sur le dos de l'enfant pour imiter les pas des éléphants)

Papa Maman !!! crie le bébé éléphant qui se sauve à son tour
(poser les bouts des doigts sur tout le dos pour imiter les pas du bébé,
remonter du bas du dos jusqu'à la tête et finir en caressant les cheveux)

