

Les rendez-vous de la petite enfance



Histoire relaxante à partager avec votre enfant

Atelier proposé par la Crèche Familiale - Libourne

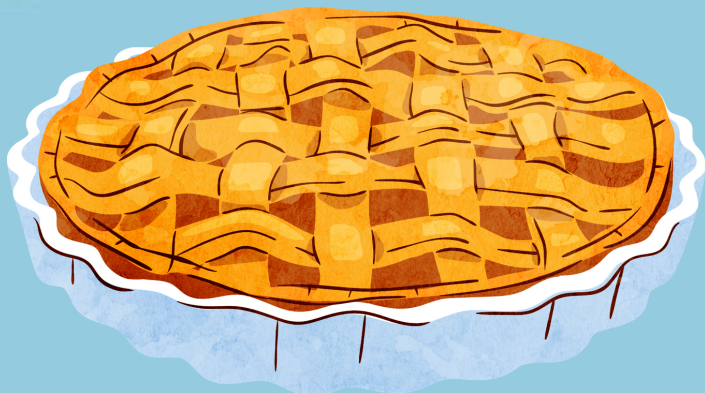
Cette histoire associée à un massage peut aider votre enfant à retrouver le calme, à s'apaiser avant le coucher ou même durant la journée. Cette relaxation sera partagée avec l'adulte.

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.

LA TARTE AUX POMMES



Nous allons cuisiner une TARTE AUX POMMES,
Humm, ça va être bon...

Il faut d'abord fabriquer la pâte.

On va mélanger la farine, le sel, le beurre et l'eau
(on pétrit avec les doigts le dos de l'enfant)
chchch...

On forme une belle boule
(lissage en cercle, main à plat du dos de l'enfant)
Puis on va étaler la pâte avec le rouleau
(lisser, haut en bas, avec bord extérieur de la main)

Maintenant, on va garnir la tarte :

On va couper les pommes
(petites percussions avec le bord extérieur de la main sur tout le dos)

On va étaler de la compote
(lissage rapide du dos de l'enfant avec main à plat)

On va déposer les pommes, un peu partout sur la pâte...tac tac tac
(petites percussions avec les doigts)

Et voilà la tarte est prête.

Il ne reste plus qu'à la faire chauffer au four
(frictions énergétiques de tout le dos pour donner sensation de chaleur)

Et à la déguster
(des bisous sur l'ensemble du dos de votre enfant)

