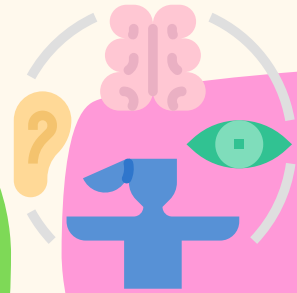


20 IDÉES POUR RÉPONDRE AUX BESOINS SENSORIELS DES ENFANTS (AGITATION, DÉCONCENTRATION, AGRESSIVITÉ...)

Mettre en place un signe, un code connu de tous que les enfants pourront utiliser quand ils ont besoin de faire une pause.



Limiter les distractions en désencombrant l'espace (au sol, sur table, sur le bureau, au mur...)

Concevoir un espace de répit dans lequel les enfants peuvent se retirer afin de profiter d'une bulle de calme.



Proposer quelques sièges flexibles (gros ballons pour remplacer les chaises, coussin d'air sous les fesses, mange debout...)

Prendre des temps de travail flexibles : travailler sur le lit ou assis par terre, faire les devoirs dehors, mettre la tête en bas...

Faire varier l'intensité lumineuse en fonction des besoins (baisser l'intensité lumineuse lors de moments d'agitation)

Proposer des temps de recentrage à travers des étirements, des exercices corporels (yoga, jeux de pleine conscience...)



Proposer des pauses sensorielles (ex : manipuler du sable magique, enrouler du fil chenille autour des doigts, jouer avec des élastiques, caresser des matières douces...)

Autoriser les fidgets (collier ou clip sur stylo à mâchouiller, objets à manipuler et triturer...)

Proposer des éléments naturels en décoration (plantes, matériel en bois, jouets naturels comme des bâtons, des marrons...)

Autoriser les enfants à boire de l'eau, de préférence fraîche, à volonté



Jouer avec la lumière (jeu d'ombre et de lumière, table lumineuse, jouets transparents, jeu avec des CD qui reflètent la lumière...)

Stimuler le sens olfactif des enfants (pâte à modeler parfumée, quelques gouttes d'huiles essentielles sur un galet...)

Utiliser des outils de régulation émotionnelle pour estimer l'intensité des émotions (sous forme de thermomètre, de couleurs, d'échelle...)

Mettre des sons doux quand le niveau sonore augmente (musique classique, bruits de vagues, chants d'oiseaux...)

Proposer des activités calmes si nécessaires (labyrinthes, recherche et trouve, mandalas à colorier...)



Utiliser des rituels sonores (exemple : un gong tibétain ou un arbre de pluie pour annoncer une transition, un jingle...)

Utiliser un Timer visuel pour structurer le temps et marquer de manière visuelle le temps restant pour une activité

Dédier un endroit au calme avec des consignes de silence claires (fermer la porte, mettre un casques anti bruit...)



Illustrer les routines avec des pictogrammes ou des photos et inviter l'enfant à s'y référer pour se repérer dans le temps