

On joue?



Activités pour les familles



Ministère de
l'Éducation

Remerciements

Le ministère de l'Éducation souhaite souligner la contribution du Let's Play Working Group, composé des organismes suivants : Child Health BC, YMCA of Greater Vancouver, BC Association for Child Development & Intervention et Vancouver Society of Children's Centres. Les intervenants suivants ont également participé au projet : les bibliothécaires de la section jeunesse, Vancouver Public Library; D. Hollander, éducatrice en petite enfance (YMCA of Greater Vancouver et Vancouver Society of Children's Centres); Fraser Valley Child Development Centre (The CALM Curriculum); L. Androssoff, parent métis, défenseuse et spécialiste de la petite enfance; N. Gagné-L'Hirondelle, éducatrice en petite enfance; et Vancouver Public Library, *náca?mat ct* Strathcona Branch.

Le ministère de l'Éducation souhaite également remercier le personnel des bibliothèques publiques de Surrey pour le temps et l'effort consacrés à suggérer des livres pour enfants complémentaires aux activités.

© 2019 Province de la C.-B.; tous droits réservés

Table des matières

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Aperçu | 3 |
| Série 1 – Rapport aux autres, aux objets et au monde | 5 |
| Je suis un bon ami | 7 |
| Le panier aux trésors | 9 |
| La statue musicale | 11 |
| Allons camper! | 13 |
| Le tube mystère | 15 |
| L’orchestre | 17 |
| L’histoire personnalisée | 19 |
| Réutiliser, recycler et créer | 21 |
| Série 2 – Communication et littératie | 23 |
| Le battement du cœur de Terre-Mère | 25 |
| Je suis reconnaissant | 27 |
| Le miroir en folie | 29 |
| Le dessin musical | 31 |
| La chasse aux images | 33 |
| Les galets à histoires | 35 |
| Le bâton de parole | 37 |
| Triangles, carrés et cercles | 39 |
| Série 3 – Identités, responsabilité sociale et diversité | 41 |
| Un dilemme de la vie quotidienne | 43 |
| Tout change | 45 |
| Le collage de visages | 47 |
| L’arbre généalogique | 49 |
| Jardiner avec les enfants | 51 |
| Les personnages en pâte à modeler | 53 |
| Jouer au restaurant | 56 |
| L’heure du conte | 58 |
| Série 4 – Bien-être et appartenance | 61 |
| Je suis calme | 63 |
| Construire un château de sable ou de neige | 65 |
| On s’amuse gros avec le melon d’eau | 67 |
| Mmmm! | 70 |
| Pizza Pizzazz | 72 |
| Lapinot fait dodo | 74 |
| L’appel de la nature | 77 |
| Les postures de yoga | 79 |



Aperçu

Le ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique a créé *On joue? Activités pour les familles* dans le but d'aider les familles et les personnes qui s'occupent d'un enfant à proposer aux enfants, dès le plus bas âge, des activités d'apprentissage par le jeu et l'amusement.

Chaque activité de jeu est en lien avec l'un des domaines d'apprentissage décrits dans le *Cadre pédagogique pour la petite enfance de la Colombie-Britannique* :

- Rapport aux autres, aux objets et au monde;
- Communication et littératie;
- Identités, responsabilité sociale et diversité;
- Bien-être et appartenance.

Ces activités ont été conçues pour favoriser des rapports familiaux de qualité, indispensables à un développement social et émotionnel sain chez l'enfant. Le choix des activités a été fait avec le souci de promouvoir l'expression des idées et l'enrichissement des centres d'intérêt de l'enfant, mais aussi de proposer des contextes d'exploration nouveaux et stimulants. La section « Comment » propose des moyens d'adapter l'activité aux aptitudes de chaque enfant.

Quelques conseils :

- Encouragez l'enfant à diriger le jeu en tenant compte de ses centres d'intérêt ou de ses questionnements.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'explorer les activités.
- Lorsque vous posez à l'enfant des questions ouvertes (des exemples sont proposés), laissez-lui suffisamment de temps pour y réfléchir et y répondre.
- Décrivez avec des mots ce que fait l'enfant pendant qu'il joue.
- En cas de blocage ou de difficulté, aidez l'enfant dans sa résolution du problème. Par exemple : « Ça a l'air difficile. Est-ce qu'on pourrait le faire d'une autre façon? » Ce genre d'incitation favorise le développement des compétences de l'enfant et augmente sa confiance en soi.

Prenez plaisir à raconter des histoires à l'enfant! Une ou plusieurs suggestions de lecture en lien avec le thème accompagnent chaque activité. Les livres suggérés sont disponibles dans la plupart des bibliothèques et représentent un large éventail de livres d'images, d'histoires, de textes informatifs et d'albums cartonnés. Si vous ne trouvez pas l'un des ouvrages suggérés, demandez à un bibliothécaire s'il peut vous le procurer ou vous proposer un autre livre. Vous pouvez également essayer de trouver des livres et des récits dans la langue parlée à la maison.

Amusez-vous bien!

On joue?

Activités pour les familles



SÉRIE
1

Rapport aux autres,
aux objets et
au monde



Je suis un bon ami



Quoi

On dit souvent qu'il faut tout un village pour élever un enfant. Cet adage signifie que la communauté dans son ensemble, de différentes manières, joue un rôle dans l'éducation des enfants, et que des personnes et des points de vue variés sont indispensables pour un développement sain de l'enfant. Les enfants apprennent de leurs parents, des autres personnes qui s'occupent d'eux, des membres de leur communauté et des aînés. Ils imitent les adultes et reproduisent leurs comportements, y compris dans leurs interactions avec les autres. Voici quelques activités de renforcement, par le jeu, de la sociabilité de l'enfant et de sa capacité à manifester de l'empathie. Ces activités aident l'enfant à se sentir en sûreté et à tisser des liens avec les gens de son entourage.

1 Mise en place

Avant une activité sociale (garderie, école, goûter d'anniversaire, visite au centre communautaire, temps de jeu avec un ami, un frère ou une sœur), ayez une discussion avec l'enfant où vous expliquerez ce qui va se passer, qui sera présent et comment il pourrait essayer d'être un bon ami.

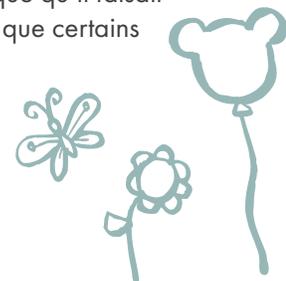
Demandez à l'enfant de décrire ce qu'est ou ce que fait un ami. Vous pouvez faire quelques suggestions pour amorcer la conversation, ou encore lire une histoire sur l'amitié. Raconter une histoire en vous prenant comme exemple ou relater une anecdote dont l'enfant est le protagoniste sont de bons moyens de susciter des idées. Plus l'enfant trouvera des idées par lui-même, plus il comprendra et retiendra l'activité. Voici quelques exemples de ce que signifie être un bon ami :

- Partager ses jouets/ses objets
- Attendre son tour pour avoir un jouet ou faire une activité
- Se présenter et sourire
- Répondre quand on nous parle
- Être poli, demander si on peut jouer
- Aider ou offrir son aide
- Trouver des qualités aux autres et les féliciter pour leurs efforts

2 C'est parti!

Choisissez une idée trouvée par l'enfant ou l'une des suggestions dans la liste ci-dessus à mettre en pratique pendant le jeu. Jouez avec le groupe et donnez l'exemple en prêtant des jouets ou en attendant votre tour. Adoptez des comportements de coopération et d'amitié en disant par exemple : « Tiens, prends mon ballon » ou « C'est à ton tour de faire du toboggan! »

Après l'activité, faites du renforcement positif : dites à l'enfant que vous avez remarqué qu'il faisait des efforts et qu'il avait essayé quelque chose de nouveau. Si vous avez remarqué que certains enfants ont réagi positivement à son comportement, dites-le-lui. Par exemple : « Quand tu as donné l'auto à ton amie, elle était super contente! Elle a couru la montrer à sa maman! Je pense que tu lui as fait très plaisir. »



Pourquoi

S'exercer à être un bon ami aide l'enfant à :

- développer un sentiment de bien-être, d'appartenance et d'autonomie;
- renforcer ses compétences de communication;
- développer ses compétences de maîtrise de soi et d'adaptation;
- renforcer ses compétences de résolution de conflit et de collaboration.

Comment

Faites semblant d'avoir invité des amis à jouer! Réunissez des animaux en peluche, des autos, des figurines et d'autres jouets, comme dans un anniversaire! Dites à l'enfant de faire semblant d'être à une fête.

Les enfants ont beaucoup d'idées sur ce que signifie être un bon ami. Notez les réflexions de l'enfant et encouragez-le à inventer une histoire. Écrivez les mots ou dessinez les idées avec l'enfant, ou l'enfant peut le faire seul s'il préfère.

Si l'enfant en est encore à l'apprentissage du jeu avec ou en compagnie d'autres enfants, commencez par faire l'activité à proximité d'autres enfants. Pendant que l'enfant est encore concentré sur son propre jeu, mais commence à regarder les autres, essayez de lui faire échanger un jouet. Dans cette situation, l'enfant tient un jouet et un autre enfant tient un jouet différent. Encouragez les enfants à faire un échange, ou encore donnez l'exemple et montrez une attitude positive en disant : « Si on échangeait nos jouets! »

Allez au terrain de jeu! Le terrain de jeu est le lieu idéal pour mettre en pratique la sociabilité, car il y a souvent d'autres enfants à proximité et beaucoup d'espace pour jouer. Le terrain de jeu offre des occasions innombrables de se présenter, d'attendre son tour et d'offrir son aide.

Lisez avec l'enfant un livre sur l'amitié ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *As-tu rempli un seau aujourd'hui? : le bonheur quotidien expliqué aux enfants* de Carol McCloud
- *The Rabbit Listened* de Cori Doerrfield

Consultez le site « erase = expect respect & a safe education » pour obtenir des conseils et des ressources sur l'intimidation et bien d'autres sujets : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/erase>

Où

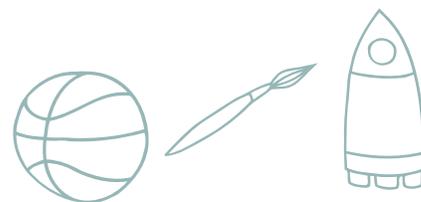
Les enfants peuvent mettre en pratique leur sociabilité dans tout environnement.



Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée. Elle peut être tentée tandis que l'enfant est dans différents états émotionnels (excité, calme, fatigué). Gardez en mémoire toutefois que son degré de compétence dépendra de son état.

Le panier aux trésors



Quoi

Cette activité est inspirée du « jeu heuristique » d'Elinor Goldschmeid, psychologue pour enfants. L'expression « jeu heuristique » signifie simplement la découverte de la propriété des objets par le jeu. On nomme aussi cette activité « le panier aux trésors heuristique ».

1 Mise en place

- Placez divers objets (des clés, du bois de grève, des ustensiles de cuisine, etc.) dans un panier, présentez-le à l'enfant et laissez celui-ci découvrir seul le contenu du panier.
- Si vous êtes à l'extérieur, par exemple à la plage ou au parc, réunissez divers matériaux naturels autour d'un thème. Vous pouvez mettre les objets dans un autre type de contenant, comme un bol ou un sac.

2 C'est parti!

Cette activité non dirigée donnera à l'enfant d'innombrables possibilités d'explorer, de créer et d'inventer! Non seulement l'enfant développera sa créativité, mais il apprendra aussi des principes scientifiques fondamentaux en découvrant les objets avec tous ses sens. Vous pouvez également poser des questions ouvertes à l'enfant pour favoriser le développement de ses compétences de communication et de littératie.

Pourquoi

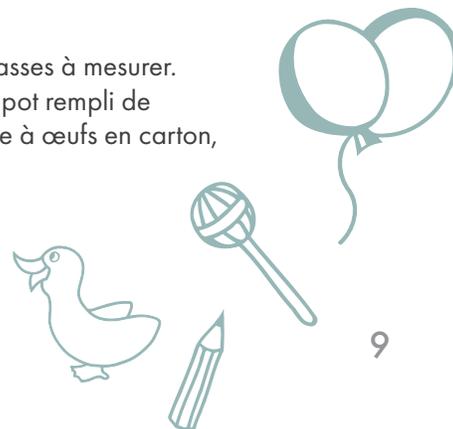
Par cette activité, l'enfant pourra :

- explorer le monde avec son corps et tous ses sens;
- développer son sens de l'abstraction, sa pensée critique, sa créativité et son inventivité;
- gagner en autonomie et en confiance par la découverte de nouveaux objets;
- développer sa motricité fine en manipulant, en ouvrant, en fermant et en démantelant des objets.

Comment

Voici quelques objets suggérés : bigoudis, tasses, cuillères en bois, fouets en métal, gobelets, bobines vides, disques compacts, trousseaux de clés, papier bulle, échantillons de tapis, retailles de tissu. Pour varier, incluez des matériaux que l'on trouve dans la nature, comme du bois de grève, des coquillages, des pierres, des feuilles et des pommes de pin.

Pensez également à des objets empilables, comme des poupées russes ou des tasses à mesurer. Voici d'autres objets intéressants : grosses billes, décorations de Noël, éponges, pot rempli de boutons, tube en caoutchouc, fleurs ou plantes en plastique, brosse en bois, boîte à œufs en carton, pince à linge.



Posez des questions ouvertes à l'enfant, comme :

- « Qu'est-ce que tu as trouvé là? »
- « Qu'est-ce que tu vois/sens/entends? »
- « À quoi ça sert selon toi? » Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse parce que vous demandez à l'enfant de vous décrire sa perception et son interprétation de l'objet.
- « Tu aimes cette sensation? Pourquoi? » ou « Qu'est-ce que tu ressens? »

Placez de petits objets dans un sac en tissu ou dans une chaussette. Sans que vous lui disiez quoi faire, l'enfant aura le réflexe de tâter le sac ou la chaussette et d'y glisser la main pour découvrir ce qui s'y trouve. Posez des questions ouvertes à l'enfant. Vous pourriez demander à l'enfant de deviner ce qui se trouve à l'intérieur. Amenez l'enfant à utiliser tous ses sens pour explorer les objets et deviner ce qui se cache dans le sac ou la chaussette.

Lisez avec l'enfant un livre sur les objets trouvés ou sur un autre sujet en lien avec l'activité. Suggestion :

- *Ashley Bryan's Puppets: Making Something from Everything* d'Ashley Bryan

Où

Cette activité peut avoir lieu n'importe où, mais il est préférable de choisir un endroit où l'enfant aura assez de place pour étaler les objets et les étudier un à un.

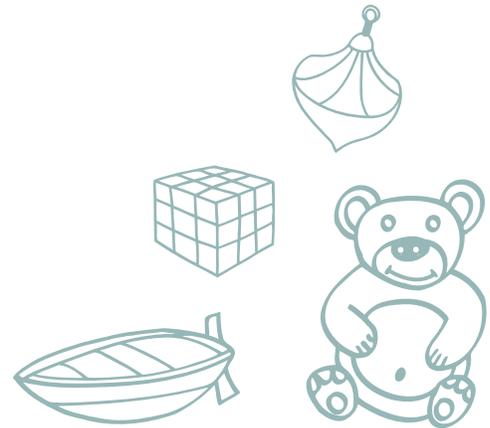
Quand

Cette activité peut se dérouler à tout moment de la journée, mais il est préférable que l'enfant soit seul ou en petit groupe.

Bibliographie

Ranson, Anna (28 octobre 2010), *Heuristic Play-Treasure Basket*.

Source : <https://theimaginationtree.com/heuristic-play-treasure-baskets/>



La statue musicale



Quoi

Les enfants aiment la musique, le rythme et la danse. Nous vous suggérons cette activité, qui sollicite leurs compétences musicales. Elle amène les enfants à s'intéresser à la musique et à la danse de diverses cultures. Par le jeu, les enfants expérimentent différents mouvements et apprennent à maîtriser leurs impulsions.

Les enfants adorent le jeu de la statue musicale. Pour commencer, les enfants dansent ou se déplacent au son de la musique. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent s'immobiliser. Cette version du jeu de la statue initie les enfants à des chansons et à des rythmes de cultures variées. Pour cette activité, vous aurez besoin d'une source de musiques du monde, comme YouTube, d'une application de musique en continu ou d'une station de radio spécialisée.

1 Mise en place

- Proposez à l'enfant un jeu où il pourra danser.
- Ensemble, trouvez ou aménagez un espace dans lequel vous pourrez bouger librement en écoutant de la musique.
- Expliquez que le jeu consiste à danser au son de la musique et à s'immobiliser quand celle-ci s'arrête.
- Exercez-vous ensemble quelques fois en disant « Danse! » et « Statue! », avec ou sans musique.

2 Écoute et fais la statue!

- Écoutez des chansons provenant de votre propre culture ou d'ailleurs dans le monde, et commencez à danser.
- Tout en dansant, coupez soudainement la musique et dites : « Statue! »
- Observez l'enfant pour savoir quand il sera temps de changer de chanson, de changer de jeu ou d'interrompre le jeu. Verbalisez vos observations, par exemple : « Je pense que tu es prêt pour une nouvelle chanson. On en essaie une autre? »

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- apprendre des chansons d'origines culturelles variées, y compris de sa propre culture et tradition;
- s'exercer à s'autodiscipliner en maîtrisant son corps pour cesser de danser lorsque la musique s'arrête;
- développer ses compétences de communication et musicales.



Comment

Demandez à l'enfant sur quelle chanson il aimerait danser. Dansez avec l'enfant.

Si l'enfant n'est pas encore capable de s'arrêter tout seul, aidez-le en le prenant dans vos bras, en lui prenant les mains ou en faisant des grimaces. Dites « Statue! » chaque fois pour l'aider à comprendre le jeu.

L'enfant peut arrêter lui-même la musique s'il souhaite que tout le monde fasse la statue. Ou encore, faites la statue vous aussi lorsqu'il s'immobilise spontanément sans que la musique ait été arrêtée.

Essayez différents types de musiques du monde à différents moments de la journée. Par exemple, le matin ou l'après-midi, faites le jeu avec une musique entraînante. Le soir, choisissez une musique plus calme et apaisante.

Pendant la danse, posez à l'enfant des questions comme : « Comment te sens-tu quand tu écoutes la musique? » ou « Quelle partie de la chanson préfères-tu? » Exprimez en retour vos propres émotions et votre partie préférée de la chanson pour exercer l'enfant à avoir une conversation.

Demandez à l'enfant où il souhaiterait danser. Cette activité peut se dérouler à l'intérieur comme à l'extérieur. Demandez-lui : « Aimes-tu danser dehors ou est-ce plus amusant pour toi de danser à l'intérieur? Qu'est-ce que tu préfères? » Laissez l'enfant choisir l'endroit du jeu.

Lisez avec l'enfant un livre sur la danse ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *The Jingle Dancer* de Cynthia Leicht Smith
- *Dance Baby Dance* d'Andrea Spalding

Où

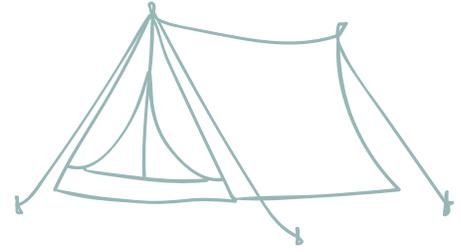
Cette activité peut se dérouler là où il y a suffisamment d'espace pour que les enfants puissent se mouvoir librement et où il est possible d'écouter de la musique.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.



Allons camper!



Quoi

En faisant semblant de faire du camping, l'enfant aura hâte au printemps et sera plus enclin à jouer dehors et à profiter de la nature! Voici quelques idées pour créer une expérience de camping amusante pour l'enfant.

1 Mise en place

- Dressez une tente de jeu (ou une vraie tente de petit format).
- Placez des sacs de couchage au sol et fabriquez un faux feu de camp avec des blocs de bois bruns, rouges, orange et jaunes (ou avec des rouleaux en carton et des mouchoirs).
- Fabriquez avec l'enfant une murale sur laquelle vous peindrez des arbres, un ciel étoilé et des animaux de la forêt.
- Demandez à l'enfant : « Qu'est-ce qu'on pourrait faire de gentil l'un pour l'autre pendant le camping? »

2 Activités de camping

Demandez à l'enfant quelles activités il aimerait faire en camping. Voici quelques idées :

Aller à la pêche

- Dans une petite piscine gonflable ou un autre contenant peu profond, mettez des poissons en carton, avec un trombone en guise de bouche, ou des poissons faits de cure-pipes.
- Fabriquez des cannes à pêche avec des bâtons et de la ficelle. Au bout de la ficelle, attachez un aimant ou un cure-pipe en forme d'hameçon.
- Allez à la pêche! Parlez à l'enfant de la vie des poissons dans les rivières, les lacs et les océans. Expliquez-lui que le poisson occupe une place de choix dans le régime alimentaire des habitants de la Colombie-Britannique.

L'heure du conte

- Chantez des chansons autour du feu de camp, racontez des histoires de fantômes (adaptées à l'âge de l'enfant, bien entendu) ou des histoires traditionnelles que vous avez apprises étant jeune dans votre famille ou votre communauté.
- Lisez à l'enfant une histoire qu'il serait agréable d'entendre autour d'un feu de camp. Fouillez dans vos livres ou empruntez-en un à la bibliothèque.

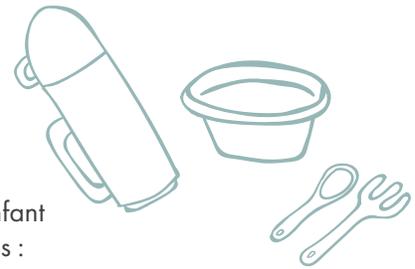
Explorer la nature

- Lorsqu'on va en camping, c'est surtout pour profiter de la nature. Même si vous ne faites que semblant de faire du camping, pourquoi ne pas sortir dans la cour ou aller dans un parc et observer les arbres, les fleurs, les feuilles et les animaux qui s'y trouvent? Avec l'enfant, touchez et sentez les plantes que vous savez sûres. Écoutez le chant des oiseaux. Demandez à l'enfant de décrire les sons, odeurs et textures qu'il perçoit.



3

Préparer de la nourriture de camping



Demandez à l'enfant ce qu'il aimerait manger en camping. Faites goûter à l'enfant des aliments à la fois amusants et nutritifs, comme dans les exemples ci-dessous :

- **Bannique ou pain grillé** – Expliquez à l'enfant comment on fait griller la bannique sur un bâton au-dessus du feu. Servez-la avec du yogourt ou des petits fruits, ou mettez du fromage dedans ou dessus, puis faites-le fondre. Voici une recette de bannique : <https://www.appetitoplay.com/healthy-eating/recipes/bannock>
- **Bateaux de pommes de terre** – Enveloppez de petites pommes de terre dans du papier d'aluminium et faites-les cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles se percent facilement à la fourchette. Laissez les pommes de terre refroidir. Donnez-en une à l'enfant, puis invitez-le à choisir des garnitures comme du fromage, du yogourt grec, des oignons verts, du brocoli coupé et cuit à la vapeur, des haricots cuits ou des morceaux de poulet.
- **Banane royale** – Avec l'aide de l'enfant, placez une banane entière ou une demi-banane sur une feuille d'aluminium ou de papier parchemin préalablement graissée. Laissez l'enfant couper lui-même la banane en deux sur la longueur avec un couteau en plastique. Laissez-le choisir les garnitures, comme de la noix de coco râpée, des brisures de chocolat semi-sucré, du granola, des noix ou du beurre de graines (s'il n'y est pas allergique). Faites cuire au four à 200 °C (400 °F) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la banane soit moins ferme au toucher. Laissez refroidir avant de servir à l'enfant la banane dans la feuille d'aluminium, comme en camping!

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- explorer le monde qui l'entoure avec son corps et ses sens;
- construire, créer et concevoir en utilisant divers matériaux;
- être créatif et s'exprimer de diverses manières (par exemple par le chant ou le récit);
- apprendre à s'émerveiller devant la nature.

Comment

Faites avec l'enfant des activités qui correspondent à ses centres d'intérêt.

- Créez un espace dans lequel l'enfant pourra explorer de manière autonome pendant que vous l'observez à distance. Notez ce qui l'intéresse et posez-lui des questions qui l'encourageront à explorer.
- Encouragez l'enfant à suggérer d'autres activités sur le thème du camping.
- Lisez avec l'enfant un livre sur le camping ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :
 - *Frisson l'écureuil en camping* de Melanie Watt
- Consultez le site Web de BC Parks : <http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/reserve/>

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur. Il est toujours amusant de faire semblant de faire du camping dans la cour.

Quand

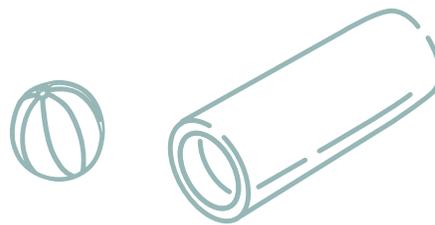
Faites cette activité le matin ou l'après-midi. L'heure du conte peut avoir lieu à tout moment de la journée.

Bibliographie

Child Health BC. (2017). *Appetite to Play*.

Source : <https://www.appetitoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/lets-go-camping>

Le tube mystère



Quoi

Cette activité intéressera l'enfant qui aime manipuler des objets et cacher de petits objets dans de plus gros ou qui est curieux de savoir comment les jouets ou les objets sont faits.

Lors de cette activité, l'enfant doit d'abord prédire ce qui arrivera lorsqu'il fera passer des balles de différentes tailles dans un tube (comme un gros tube en carton ou un bout de tuyau de construction).

1 Mise en place

- De gros tubes en carton sont utilisés pour la livraison postale. Demandez autour de vous si quelqu'un n'en aurait pas un à vous donner. Vous pouvez utiliser des balles de tennis ou toute autre balle que vous avez à la maison.

2 C'est parti!

Commencez par utiliser une balle qui peut passer à travers le tube. Placez la balle à un bout du tube, puis soulevez ce bout pour que la balle ressorte à l'autre bout. Expliquez à l'enfant ce que vous faites : « Je mets la balle ici. Est-ce que la balle peut entrer dans le tube? Oui! Qu'est-ce qui va arriver si je soulève le tube? Ouahou! La balle est ressortie à l'autre bout! »

Regardez l'enfant à travers le tube. Laissez l'enfant essayer à son tour et décrivez ce qui se passe. Faites différentes mimiques que l'enfant pourra reproduire ou nommer.

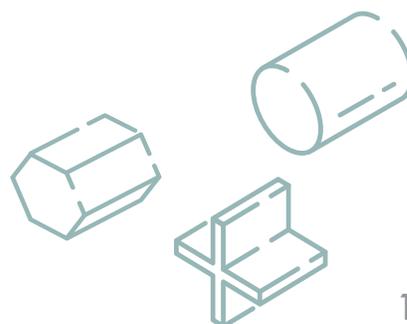
Lorsque l'enfant aura terminé d'explorer le tube et la balle, ajoutez d'autres balles de différentes tailles. Certaines pourront passer à travers le tube, d'autres non. Décrivez ce que fait l'enfant : « Tu as mis la balle dans le tube! »

Amusez-vous à expérimenter ensemble et parlez de vos observations pour enrichir le vocabulaire de l'enfant et l'aider à mieux comprendre. Employez des expressions comme « grosse, plus grosse que, la plus grosse, petite, plus petite que, la plus petite, passer, ne pas passer ». Demandez à l'enfant ce qui va arriver (faire des prédictions).

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- découvrir deux objets et une nouvelle façon de les faire interagir entre eux;
- faire des prédictions (le principe à la base de nombreuses expériences scientifiques);
- enrichir son vocabulaire (en décrivant la taille et la couleur des balles) et manipuler des concepts numériques (en comptant le nombre de balles qui passent à travers le tube).



Comment

Commencez par manipuler le tube et la balle séparément. Jouez à cache-cache à travers le tube, faites rouler la balle dans tous les sens. Lorsque l'enfant s'est familiarisé avec les objets, vous pouvez les combiner.

Faites rouler la balle à travers le tube, puis laissez l'enfant jouer avec les deux objets et essayer de faire la même chose. Décrivez ce qui se passe. Vous pouvez demander à l'enfant de faire des prédictions : « Qu'est-ce qui va arriver si tu soulèves le tube après avoir mis la balle dedans? » Vous pouvez mettre des balles de différentes tailles dans le tube. Certaines pourront passer à travers, d'autres non.

Posez des questions à l'enfant : « Qu'est-ce qui va arriver si tu mets une balle plus petite/plus grosse? » L'enfant pourra tenter de faire une prédiction.

Demandez à l'enfant : « Qu'est-ce qu'on pourrait faire d'autre avec notre matériel? » L'enfant souhaitera peut-être construire une structure dotée de rampes ou une piste. Encouragez l'enfant à explorer, à faire des expériences avec une variété de matériaux, de balles et d'objets, et à faire des prédictions.

Lisez avec l'enfant un livre sur l'expérimentation ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *Not a Stick* d'Antoinette Portis

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.

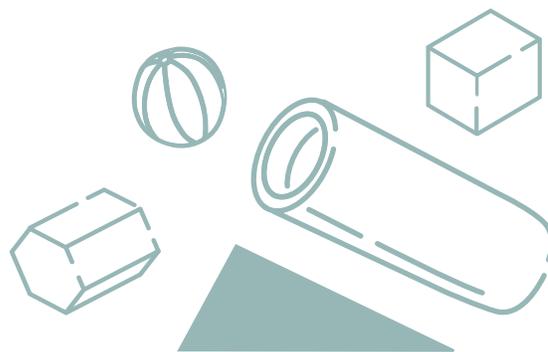
Quand

Il est préférable de faire cette activité lorsque l'enfant est éveillé et curieux et non lorsqu'il a faim ou qu'il est fatigué. Cette règle s'applique d'ailleurs à toutes les activités.

Bibliographie

Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE).

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/programmes-initiatives/programme-action-communautaire-enfants-pace.html>



L'orchestre



Quoi

L'enfant prend conscience du monde qui l'entoure par le son, et ce, avant même sa naissance. L'enfant développe les fondements du langage et de la communication en entendant le battement du cœur de sa mère, la voix de ses parents ou de la musique.

1 Mise en place

- Présentez à l'enfant des instruments (ou des objets produisant des sons). Ces « instruments » peuvent être des pots, des gobelets en plastique, un objet tintant, un sifflet ou tout autre objet qui produit un son attrayant. Laissez à l'enfant suffisamment de temps pour explorer ces objets à sa guise. Ainsi, il écouterait plus attentivement les explications qui lui seront données plus tard.
- Amenez l'enfant à expérimenter différents tons, rythmes et sons en utilisant une variété d'instruments.
- Explorez les instruments avec l'enfant. Faites des commentaires et racontez des histoires sur la musique que vous et l'enfant aimez ou sur des expériences musicales que vous avez vécues ensemble. Cette discussion aide l'enfant à faire des liens entre les activités et les environnements.
- Envisagez de doter les enfants aux oreilles sensibles de coquilles antibruit qui leur permettront d'explorer sans se sentir agressés par le bruit.

2 Place à l'orchestre!

- Expliquez le rôle du chef d'orchestre. Décrivez les différents types d'instruments et montrez comment le chef dirige son orchestre. Soulignez l'importance du rôle de leader que joue le chef d'orchestre et décrivez l'usage de la baguette pour diriger.
- Trouvez un objet qui pourrait tenir lieu de baguette de chef d'orchestre, comme une paille ou une cuillère en bois. Agitez la baguette et interprétez ensemble un son qui pourrait correspondre à chaque geste. Essayez les gestes et interprétations suivants, ou créez les vôtres : agiter la baguette délicatement de gauche à droite (jeu libre), lever la baguette très haut (jeu fort), abaisser la baguette (jeu doux/silence), faire des battements dans les airs (battre la mesure). Tendez la main ouverte, puis fermez-la; expliquez que ce geste indique aux musiciens d'arrêter de jouer. Vous et l'enfant pouvez convenir de la signification de différents gestes. Faites quelques répétitions de ces gestes.
- Déplacez-vous avec les instruments, comme une fanfare; ceci amène l'enfant à se mouvoir ou à marcher au rythme de la musique, un exercice bénéfique pour la motricité globale.



Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- développer un sentiment de bien-être, d'appartenance et de confiance en soi;
- renforcer ses compétences de littératie et de communication;
- cultiver son expressivité artistique et son intérêt pour la musique;
- se livrer à des activités où il doit attendre son tour, coopérer et écouter.

Comment

Tour à tour, chaque enfant joue le rôle du chef d'orchestre : il bat la mesure et module le jeu de l'orchestre. Les enfants ont parfois besoin d'aide pour attendre leur tour – une aide visuelle, comme un sablier ou une minuterie de cuisine, peut les aider à comprendre la durée de chaque tour.

Profitez de l'occasion pour introduire du nouveau vocabulaire : rythme, tempo, orchestre, chef d'orchestre, baguette, volume et temps. Invitez les enfants à applaudir chaque chef d'orchestre : les applaudissements ont des effets positifs sur l'estime de soi et la confiance de l'enfant.

Donnez un concert! Faites quelques répétitions en groupe, avec des instruments variés. Vous pouvez enrichir l'activité en utilisant des costumes, en invitant des personnes ou en installant une scène et des sièges pour un auditoire.

Vous pouvez introduire du vocabulaire plus complexe lié au tempo (la vitesse à laquelle une pièce musicale est jouée) : *presto* (très vite), *allegro* (vite/avec entrain), *moderato* (modérément), *andante* (lentement ou marche lente) et *adagio* (très lentement).

Choisissez les chansons ou les pièces avec l'enfant et exercez-le à diriger l'orchestre ou à accompagner la musique en suivant le rythme ou librement.

Lisez avec l'enfant un livre sur des musiciens d'orchestre ou sur un autre sujet ayant un lien avec le thème.

Suggestions :

- *The Orchestra Pit* de Johanna White
- *Play This Book* de Jessica Young

Consultez Performing Arts BC pour découvrir les festivals artistiques dans votre région :

<http://www.bcprovincials.com/>

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Cette activité peut être réalisée à un moment où l'enfant et ses parents ou la personne qui s'occupe de l'enfant seront tolérants aux sons et au bruit.



L'histoire personnalisée



Quoi

Les enfants éprouvent parfois de la difficulté à s'adapter à de nouvelles routines ou expériences. La création d'une histoire personnalisée peut aider l'enfant à s'adapter tout en l'éveillant à l'écriture. Dans cette activité, vous écrivez avec l'enfant une histoire qui porte sur une situation qui est nouvelle ou difficile.

1 Mise en place

Discutez avec l'enfant d'une routine ou d'une expérience qu'il trouve difficile. Expliquez-lui que vous allez écrire ensemble une histoire la décrivant et mettant en scène les personnes qui la vivent et ce qu'elles ressentent. L'enfant peut vous aider à choisir un thème. Voici quelques thèmes courants :

- Se préparer le matin pour l'école ou la garderie
- Se préparer à aller au lit
- Goûter de nouveaux aliments
- Aller chez le médecin
- Aller chez le dentiste

2 Trouver des images

Faites des dessins ou trouvez des photos qui se rapportent au thème choisi. Si vous avez accès à un ordinateur et à une imprimante, vous pouvez trouver des images gratuites en ligne et les imprimer. Vous pouvez également faire des dessins et les colorier.

3 Écrire des mots ou des phrases pour accompagner les images

Le contenu doit être le plus précis possible et faire référence à des noms, à une gamme d'émotions et à des situations que l'enfant connaît bien. Les phrases doivent être claires et concises, et être écrites du point de vue de l'enfant. L'histoire doit raconter toute la routine, du début à la fin, et se conclure par une réussite. En voici quelques exemples :

- À l'école, j'aime...
- J'ai peur lorsque...
- Je peux demander de l'aide quand...
- On sera vraiment fier de moi quand...

4 Composer l'histoire personnalisée

Fabriquez un petit livre en agrafant les images les unes aux autres, ou collez les images dans l'ordre voulu sur une grande feuille de papier ou un grand carton. Vous pouvez également garder les images détachées. De cette façon, vous pourrez changer la séquence des événements à votre guise.

5 Lire ou raconter l'histoire chacun votre tour à l'aide des images

Utilisez les images pour appuyer le récit.

ABC

Pourquoi

Objectifs de l'activité :

- Décomposer la séquence d'une routine et encourager la discussion sur les difficultés rencontrées. Aider l'enfant à exprimer ses émotions et à acquérir du vocabulaire en lien avec celles-ci.
- Enrichir le vocabulaire de l'enfant, autant pendant la création que pendant la lecture de l'histoire personnalisée.
- Développer les compétences narratives de l'enfant. Avec une histoire personnalisée, l'enfant apprend à raconter, ce qui contribue efficacement au développement de ses premières compétences en littérature.
- Stimuler la créativité de l'enfant en l'amenant à imaginer un thème et à dessiner des images pour l'illustrer.

Lorsqu'il aura terminé son histoire, l'enfant aura gagné en confiance et sera fier d'avoir réalisé quelque chose de nouveau.

Comment

Créez une histoire personnalisée avec l'enfant. Explorez différentes images et choisissez ensemble celles que vous ordonnerez et colorierez pour composer l'histoire.

Lorsque vous lisez l'histoire, abordez différents aspects de celle-ci et posez des questions ouvertes à l'enfant. Par exemple, si la routine abordée était « se préparer à aller au lit », vous pourriez demander à l'enfant quelle partie de cette routine il préfère et quelle partie il aime le moins.

On peut explorer l'histoire en tournant les pages une à une ou en pointant les images. Demandez à l'enfant de faire des descriptions en racontant son histoire. Voici d'autres façons d'interagir autour de l'histoire :

- Discutez des images.
- Comptez les pages ou les objets.
- Créez des rimes en vous inspirant des images.
- Créez une chanson en vous inspirant des images, du thème ou des mots de l'histoire.

Lisez avec l'enfant un livre sur les routines difficiles ou sur un autre sujet ayant un lien avec le thème. Suggestions :

- *Le bisou secret* d'Audrey Penn
- *Froggy Gets Dressed* de Jonathan London

Où

On peut créer une histoire personnalisée à la maison, à la bibliothèque, dans la classe, au centre communautaire, etc.

Quand

On peut lire une histoire personnalisée à n'importe quel moment de la journée. Une histoire peut nous suivre n'importe où et on peut l'utiliser quand le besoin se fait sentir. Lisez une histoire personnalisée avant d'amorcer une routine afin d'y préparer l'enfant, ou après celle-ci afin que l'enfant puisse faire un retour sur son expérience.

Bibliographie

Hotson, D. Adaptation d'un atelier tenu à la Vancouver Public Library : *Parent's Time Out: Familiar Routines and New Experiences*.

Source : <https://www.autism.org.uk/about/strategies/social-stories-comic-strips.aspx>





Réutiliser, recycler et créer

Quoi

Parfois, c'est en toute simplicité qu'on peut encourager l'enfant à explorer et à être créatif!

1 Mise en place

- Sur une table ou toute autre surface plane, placez divers objets recyclables, comme des bouteilles de plastique, du papier, des tubes ou des boîtes en carton.
- Demandez à l'enfant de vous aider à réunir le matériel de bricolage, comme du ruban adhésif, un bâton de colle, de la ficelle et des ciseaux.

2 Explorer

- Encouragez l'enfant à se mettre au travail!
- Demandez-lui : « Qu'est-ce qu'on pourrait bien faire avec tout ça? »

Pourquoi

En réalisant un objet ou une sculpture, l'enfant apprend à planifier, à créer des objets originaux et à résoudre des problèmes.

Par cette activité, l'enfant pourra :

- comprendre les répercussions de ses gestes sur la nature et la planète;
- développer sa capacité d'abstraction, sa pensée critique, sa créativité et son sens de l'innovation;
- développer ses compétences de langage et de communication.

À la fin de l'activité, l'enfant aura gagné en confiance et sera fier d'avoir pu créer quelque chose d'original.

Comment

Laissez l'enfant explorer les objets avec tous ses sens. Par la manipulation, l'enfant commencera à étudier et à évaluer les objets et à se questionner. Voici quelques objets suggérés : boîtes à œufs en carton, contenants de lait, boîtes en carton, contenants métalliques (sauf les boîtes de conserve qui peuvent être coupantes), contenants de plastique, disques compacts, papiers d'emballage et rubans.

Ajoutez des petits jouets, des bouchons ou des pailles en plastique, des treillis de plastique ou de mousse, ou des morceaux de styromousse. Encouragez l'enfant à expliquer ce qu'il fait et de quelle manière il s'y prend. Si l'enfant vous demande de l'aider, posez-lui des questions ouvertes pour l'encourager à trouver lui-même des solutions. Par exemple : « Je comprends que c'est difficile de faire une tour bien droite. Qu'est-ce que tu pourrais utiliser pour qu'elle tienne mieux? »



Vous pouvez présenter à l'enfant, selon ses centres d'intérêt, des images d'animaux, de structures ou d'objets qu'il pourra tenter de reproduire avec le matériel de recyclage mis à sa disposition. Posez à l'enfant des questions sur le recyclage. Par exemple, demandez-lui ce qui peut être recyclé, comment se fait le recyclage ou comment on peut réutiliser les objets. L'enfant prendra ainsi conscience que nous avons tous une responsabilité sociale envers la collectivité et le reste du monde.

Lisez avec l'enfant un livre sur le recyclage ou sur un autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *Quel Génie!* d'Ashley Spire

Où

Cette activité peut être réalisée sur une surface plane, idéalement sur une table, à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Cette activité peut se dérouler à tout moment de la journée, mais il est préférable que l'enfant soit seul ou en petit groupe.



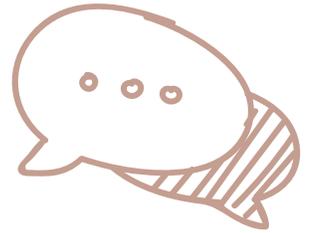
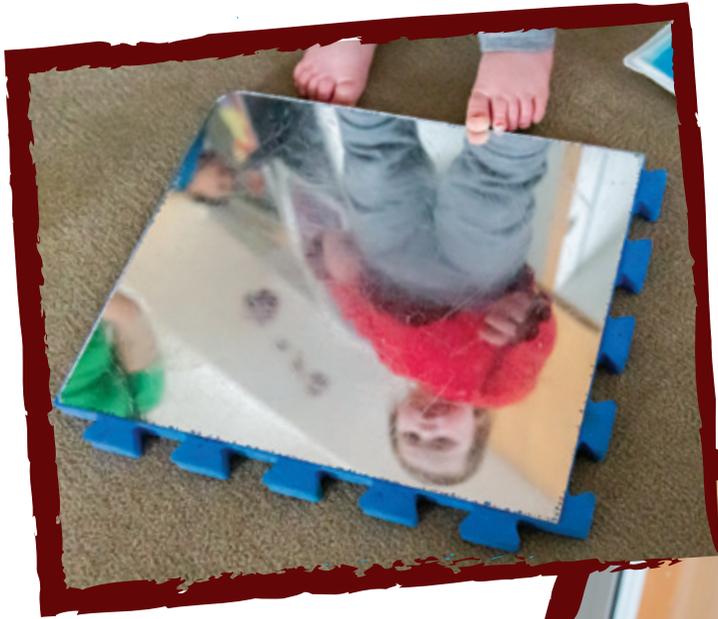
On joue?

Activités pour les familles



SÉRIE
2

Communication et littératie



Le battement du coeur de Terre-Mère



Quoi

Cette activité amène les parents et les enfants à vivre une expérience musicale et culturelle. Les enfants aiment le rythme, la danse et le mouvement au son de la musique. Cette activité avive leur intérêt pour la musique par la pratique des percussions. Les enfants ne vous jugent pas si vous chantez faux ou jouez mal : pour eux, l'important est que vous chantiez et jouiez avec eux.

1 Mise en place

- Présentez à l'enfant une série d'objets de dimensions et de matériaux variés qui produisent différents sons lorsqu'ils sont percutés. Ensemble, cherchez dans la maison des objets qui pourraient tenir lieu d'instrument à percussion. Pendant cette recherche, réfléchissez à des objets qui pourraient faire l'affaire, et discutez pourquoi.
- Intéressez-vous aux objets que vous avez trouvés. Ensemble, interrogez-vous à voix haute sur les sons qu'ils pourraient produire et sur les sons que pourraient produire diverses combinaisons d'objets.

2 Jouer du tambour

- Invitez l'enfant à tambouriner avec une cuillère en métal ou en bois, par exemple, sur les objets trouvés dans la maison comme une casserole, un poêlon, un bol ou un contenant. Laissez l'enfant explorer les objets librement et n'oubliez pas de vous amuser!
- Attirez l'attention de l'enfant sur les battements de votre cœur. Faites-lui remarquer que le rythme des battements s'accélère ou ralentit selon l'activité que vous faites. Pour certains peuples autochtones, le tambour symbolise le « battement du cœur de Terre-Mère ».
- Écoutez de la musique avec différents rythmes de percussion. Montrez à l'enfant différents tempos et intensités : lent ou rapide, doux ou fort.

3 Chant

- Vous pouvez chanter cette chanson amusante que chante aux enfants une mère et éducatrice métisse. Choisissez n'importe quel animal que vous aimez et jouez avec les sons qu'ils produisent.

Chanson :

« Terre-Mère a une forêt » sur l'air de la chanson « Dans la ferme à Mathurin ».

Terre-Mère a une forêt – hi ah hi ah oh!

Dans cette forêt elle a un ours – hi ah hi ah oh!

Et grrr... grrr... ici, et grrr... grrr... là

Grr... ici, grrr... par là, partout y'a des grrr... grrr...

Terre-Mère a une forêt – hi ah hi ah oh!

Répétez avec d'autres animaux de la forêt et leur cri : loup (hooooo), serpent (sssssss), grenouille (coac coac), moineau (cui cui).



Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- développer ses compétences de communication et de littératie;
- développer sa force motrice et affiner la maîtrise de ses gestes et sa coordination œil-main;
- exprimer des émotions, s'autodiscipliner, diriger son attention et se concentrer sur une activité;
- communiquer ses réflexions et ses expériences de manière créative en employant différentes formes d'expression;
- développer diverses habiletés du langage, son sens du rythme et sa capacité à communiquer de plusieurs façons avec les autres;
- jouer avec les sons et les mots;
- découvrir les histoires et les symboles de sa propre culture et d'autres cultures.

Comment

Cherchez, à l'intérieur et à l'extérieur, une variété d'objets que l'enfant pourra utiliser comme instrument à percussion pour faire de la musique. Tambourinez avec l'enfant. Imiter l'enfant et incitez-le à vous imiter. Jouez à différents endroits. Comment l'instrument sonne-t-il à l'intérieur? À l'extérieur? Comment sonne-t-il dans la salle de bain, comparativement à une pièce plus grande?

Choisissez une chanson ou une comptine pour accompagner le rythme des percussions, ou encore tambourinez et chantez en alternance.

Cette activité amusante peut être réalisée dès que l'enfant est capable de s'asseoir ou de saisir des objets et de les faire bouger intentionnellement. Tous les enfants aiment taper sur des objets!

Lisez avec l'enfant un livre sur le tambour ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *Drum City* de Thea Gudione
- *The Drum Calls Softly* de Dave Bouchard

Où

Cette activité peut se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur, à toute heure du jour.

Quand

On peut initier au jeu du tambour des enfants en très bas âge. L'enfant peut s'asseoir seul ou sur vos genoux et saisir un objet pour le percuter. Les percussions et le chant peuvent être une activité apaisante et un moyen d'aider l'enfant à se ressaisir après une activité excitante ou une déception.

Bibliographie

L. Androssoff, mère métisse, militante et spécialiste de la petite enfance (chanson).



Je suis reconnaissant



Quoi

Cette activité offre aux enfants la possibilité d'exprimer leur gratitude.

1 Mise en place

Avant que l'enfant aille se coucher, racontez-lui une histoire sur un être cher, sur quelque chose qui vous tient à cœur, ou encore sur un beau moment que vous avez vécu dans la journée.

2 Partager des expériences

Demandez à l'enfant de raconter à son tour une histoire sur un être cher, sur quelque chose qui lui tient à cœur, ou encore sur un beau moment qu'il a vécu dans la journée. Il peut être reconnaissant d'avoir eu du plaisir, d'avoir passé un moment avec un proche, d'avoir pris un repas en famille ou de s'être fait un nouvel ami.

Demandez à l'enfant de prendre calmement trois respirations douces, dans un esprit de gratitude. Cette activité amène l'enfant à prendre conscience de ses expériences et à y réfléchir.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- porter un regard sur lui-même et sur ses émotions;
- communiquer ses réflexions et ses expériences de manière créative en employant différentes formes d'expression;
- développer une curiosité pour le vocabulaire, les concepts et le langage écrit;
- exprimer son point de vue et réfléchir sur celui des autres.

Comment

Essayez cette activité telle qu'elle est décrite. Vous pouvez rappeler à l'enfant les activités de la journée ou lui faire part de vos observations.

Aidez l'enfant à écrire ce pour quoi il est reconnaissant. Demandez à l'enfant de faire un dessin représentant les mots que vous avez écrits ensemble.

Au réveil le lendemain matin, faites un retour sur l'activité en vous remémorant ce pour quoi l'enfant était reconnaissant, de manière à lui rappeler les belles choses de la vie.

Lisez avec l'enfant un récit sur la gratitude ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *Orca Chief* de Roy Henry Vickers et Robert Budd

Où

Cette activité peut se dérouler en tout lieu.

Quand

Essayez cette activité juste avant l'heure du coucher de l'enfant.

Bibliographie

Braun, M. et Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Trousse d'activités]. Cambridge, MA : Barefoot Books



Le miroir en folie



Quoi

Les miroirs sont un moyen amusant d'aviver l'intérêt de l'enfant pour l'exploration des visages, des expressions et des mouvements, et pour la découverte de soi. Les enfants de tous âges aiment examiner leur reflet dans le miroir et s'amuser à faire des mimiques.

1 Mise en place

- Utilisez n'importe quel miroir à votre disposition. Si l'enfant est un bébé, vous pouvez le tenir devant un miroir fixé au mur, le placer sur le ventre devant un miroir allant jusqu'au sol ou l'asseoir sur vos genoux et tenir le miroir dans vos mains. Si vous utilisez un grand miroir, assurez-vous que celui-ci est stable ou bien fixé au mur.

2 Miroir en folie!

- Assoyez-vous devant un miroir avec l'enfant. Décrivez avec lui ce que vous voyez. Nommez les émotions et les expressions du visage.
- Le but de cette activité est d'engager la conversation avec l'enfant et de nommer les émotions d'une manière positive dans un contexte détendu. Faites preuve de souplesse et amusez-vous! Laissez l'enfant mener le jeu.

Pourquoi

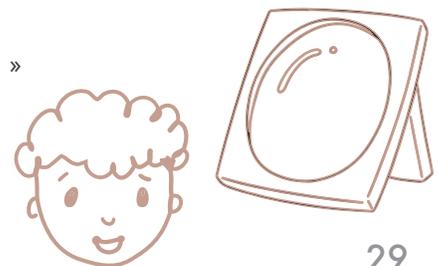
En explorant les émotions et les expressions faciales, l'enfant pourra :

- reconnaître ses émotions et celles des autres;
- acquérir un riche vocabulaire sur les émotions qui lui sera utile pour la communication et la conscience de soi;
- reconnaître les situations qui suscitent des émotions chez lui-même et chez les autres, et les anticiper.

Comment

Placez l'enfant devant un miroir et attirez son attention sur son reflet. Vous pouvez attirer son attention en tapotant le miroir ou en déplaçant celui-ci (s'il s'agit d'un miroir à main). Regardez ensemble dans le miroir et décrivez ce que vous voyez en nommant l'enfant. Voici quelques exemples :

- « Regarde le bébé dans le miroir! C'est toi, Enrique! »
- Tout en pointant les parties du corps : « Voici tes yeux (bleus/bruns). Et ça, c'est ton nez. J'aime tes joues roses. Et voici ta bouche qui me fait un beau sourire. Quel bébé heureux! »
- « Tu as l'air très sérieuse. Qui est dans le miroir? C'est toi, Lucie! »
- En agitant la main de l'enfant, dites : « Regarde, c'est ta main. Salut! »



Portez attention à ce que regarde l'enfant. Si quelque chose attire son attention, parlez-en. Si l'enfant est en apprentissage du langage, repérez ce qui attire son regard et nommez-le plusieurs fois. Si l'enfant babille, donnez-lui le temps de s'exprimer, puis répondez-lui afin d'avoir une vraie conversation, et ce, même si vous ne comprenez pas ce qu'il dit.

Faites différentes expressions avec votre visage et demandez à l'enfant de faire la même chose que vous. Décrivez ce que vous faites et nommez les différentes expressions et émotions. Encouragez l'enfant à faire comme vous ou à faire des grimaces de son cru! Vous pouvez transformer l'activité en un jeu de devinettes, chacun son tour. À mesure que l'enfant grandit, faites-lui découvrir des mots plus complexes. Voici quelques exemples :

- « Regarde mon grand sourire! Est-ce que je suis de bonne humeur? »
- « De quoi as-tu l'air quand tu es grognon ou triste? Peux-tu faire un visage grognon? Regarde ce que font mes sourcils quand je suis triste : ils descendent. Peux-tu faire ça toi aussi? »
- « Tu te souviens ce matin, quand je suis entré dans ta chambre? Tu étais sorti par toi-même de ton lit de bébé! J'étais tellement surprise! J'avais l'air de ça. Et toi, as-tu déjà été surpris? »

Donnez à l'enfant suffisamment de temps pour répondre à vos questions. Les jeunes enfants ont souvent besoin de plusieurs secondes pour enregistrer la question et pour formuler une réponse. Comme toujours, laissez l'enfant mener le jeu.

Racontez à l'enfant une courte histoire et demandez-lui de reproduire devant le miroir les émotions qui y sont décrites. Vous pouvez aussi imiter des émotions si cela amuse davantage l'enfant. Laissez à l'enfant assez de temps pour identifier l'émotion ressentie par le personnage et pour produire l'expression faciale correspondante. S'il a de la difficulté, entamez un dialogue de soutien ou donnez-lui des indices. Encouragez l'enfant à faire le clown ou à exagérer ses expressions! Voici un exemple :

- « Il était une fois une fille nommée Petit chaperon rouge. Un jour, son père lui demanda d'aller porter un panier de nourriture à sa grand-mère. Petit chaperon rouge était en train de jouer; ça ne lui tentait pas d'y aller. Peux-tu me montrer comment Petit chaperon rouge se sentait? Elle ne voulait pas arrêter de jouer. Quelle expression as-tu quand je te demande de ranger tes affaires pendant que tu es encore en train de jouer? »

Utilisez des accessoires (lunettes soleil, foulard, chapeau, collier) pour changer votre apparence. Chacun votre tour, aidez-vous à mettre et à enlever les accessoires.

Lisez avec l'enfant un livre sur le jeu avec des miroirs ou sur un autre sujet ayant un lien avec le thème. Suggestions :

- *Do Your Ears Hang Low?* de Jenny Cooper
- *I See Myself* de Vicki Cobb

Où

Cette activité peut avoir lieu à tout endroit où il y a un miroir.

Quand

Cette activité peut se dérouler à toute heure du jour, mais elle fonctionne mieux quand l'enfant est alerte, concentré et disposé à jouer et à interagir.

Bibliographie

Herr, J. et Swim, T. (2003). *Rattle Time, Face to Face, and Many Other Activities for Infants: Birth to 6 Months*. Clifton Park, NY: Thomson/Delmar Learning.



Le dessin musical



Quoi

Cette activité combine l'exploration des sens de la vue et de l'ouïe. Elle peut être très amusante pour les enfants qui manifestent un intérêt pour la musique et le rythme.

1 Mise en place

- Choisissez un type de musique que vous aimez tous les deux, ou encore une musique ayant une signification particulière dans votre communauté, comme le tambour, un air de danse ou une musique instrumentale.
- Collez sur le plancher une grande feuille de tableau-papier ou une feuille de papier de format ordinaire. Sortez des crayons de couleur, des marqueurs, des craies ou de la gouache.

2 Dessin musical

Faites jouer la musique et demandez à l'enfant de dessiner ou de peindre sur le papier, avec les accessoires à sa disposition, en s'inspirant de la musique.

Pourquoi

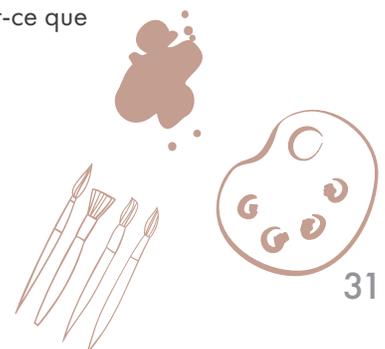
Par cette activité, l'enfant pourra :

- explorer le monde avec son corps et ses sens;
- construire, créer et concevoir en utilisant une variété de matériaux et de techniques;
- explorer, réfléchir et raisonner activement;
- être créatif et s'exprimer de diverses manières;
- exprimer sa joie de vivre et sa soif d'apprendre.

Comment

Encouragez l'enfant à dessiner ou à peindre en s'inspirant de la musique qu'il entend. Si vous utilisez de la peinture, vous pouvez ajouter d'autres éléments, comme du savon ou des paillettes, avec lesquels l'enfant pourra modifier la texture de la peinture.

Vous pouvez interroger l'enfant sur les émotions qu'il a ressenties en écoutant la musique. Est-ce que la musique l'a rendu joyeux? Est-ce que la musique l'a rendu triste? Est-ce que la musique l'a apaisé? Est-ce que ces émotions se voient sur le dessin?



Une fois que la musique est terminée et que l'enfant a fini de dessiner, posez à l'enfant des questions sur son dessin, comme par exemple :

- « Qu'as-tu dessiné? »
- « Quelles couleurs as-tu utilisées? »
- « Quels instruments de dessin as-tu utilisés? »
- « Quelle partie de la chanson as-tu aimée le plus? Est-ce que ça se voit sur le dessin? »

Analysez attentivement le dessin de l'enfant. Vous pourriez remarquer, par exemple, qu'une partie de la feuille est presque vide, alors qu'une autre est bien remplie. Demandez à l'enfant d'expliquer ce qui l'a amené à dessiner de cette façon.

Lisez avec l'enfant un récit sur la musique ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *Sam & Eva* de Debbie Ridpath Ohi

Envisagez la visite d'une galerie d'art ou d'un musée dans la région pour vous inspirer :

<https://www.hellobc.com/things-to-do/museums-heritage-sites>

Où

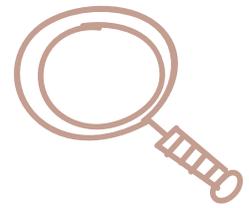
Cette activité peut être salissante si vous utilisez de la peinture. Vous pouvez réaliser cette activité à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Cette activité peut se dérouler à n'importe quel moment de la journée.



La chasse aux images



Quoi

Cette activité est une exploration interactive de la lecture et de la littératie qui incorpore de l'activité physique. Un album d'images sert de point de départ à cette chasse aux images.

1 Mise en place

- Choisissez un album d'images favori (illustrant de préférence des personnages humains et des endroits familiers). Après l'avoir parcouru au complet, demandez à l'enfant s'il aimerait essayer de retrouver des choses qu'il a vues dans l'album!

2 À la chasse aux images!

- Avec l'enfant, repérez dans l'album les choses que vous essaieriez de retrouver (comme un chien, une table, un véhicule ou un arbre). Ensuite, emportez l'album dehors ou dans les autres pièces de la maison et essayez de retrouver dans le monde réel les choses que vous avez repérées dans l'album.

Pourquoi

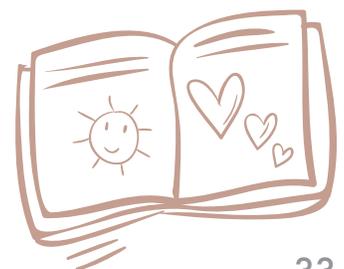
Par cette activité, l'enfant pourra :

- faire des liens entre ce qu'il voit dans un livre et le monde réel;
- développer le langage dans son versant réceptif (entendre/lire) et dans son versant expressif (parler/écrire);
- déceler le langage écrit dans différents contextes;
- faire des liens entre les concepts et les objets;
- prendre conscience du langage écrit;
- améliorer ses compétences de communication et de littératie.

Comment

Commencez dans la maison avec des jouets ou des objets qui sont familiers à l'enfant. Choisissez un album cartonné montrant un seul objet par page, puis partez à la recherche de l'objet. Placez l'objet trouvé près de l'image, et nommez-le deux fois. Par exemple, si vous avez choisi un ours en peluche dans un album montrant des jouets d'enfant, trouvez un ours dans la maison et dites « ours » en pointant l'image, et encore « ours » en pointant l'objet.

Ne limitez pas la recherche à de simples objets; vous pouvez aussi partir à la recherche de **types** ou de **familles** d'objets. Par exemple, si l'album contient l'image d'une pomme, demandez à l'enfant de chercher un autre fruit ou un autre aliment bon pour la santé à l'épicerie. Vous pouvez aussi chercher des couleurs ou



des formes ayant un lien avec les images que vous avez choisies. Par exemple, si l'album contient l'image d'un carré, demandez à l'enfant de chercher un carré proche de vous. Vous pouvez faire la même chose avec des chiffres et des lettres.

Une variante de cette activité consiste à recueillir, avant le jeu, des objets illustrés dans le livre et à les placer dans un sac. Demandez ensuite à l'enfant de fermer les yeux et de piger un objet dans le sac. Il doit alors trouver l'objet pigé dans le livre!

Si l'enfant a commencé à lire, demandez-lui de chercher dans le monde réel un objet correspondant à un mot qu'il a lu dans le livre. Vous pouvez aussi partir à la recherche de **concepts** ou de **caractéristiques**. Si une image montre un objet placé en hauteur, essayez de trouver quelque chose en hauteur. Si un personnage est mouillé, essayez de trouver quelque chose qui est mouillé. Pour augmenter le niveau de difficulté, vous pouvez essayer de trouver le contraire de ce qui est illustré.

Si l'activité est trop difficile ou si l'enfant est distrait, recommencez-la avec un autre livre et réunissez les objets avant le jeu. Cachez ensuite les objets dans la maison. L'activité devient une chasse au trésor!

L'activité est gratifiante en soi, mais, si vous le souhaitez, vous pouvez récompenser l'enfant s'il trouve un certain nombre d'objets.

Lisez avec l'enfant un livre sur la recherche ou l'appariement d'objets ou sur un autre sujet ayant un lien avec le thème. Suggestions :

- *Tous à vélo* d'Alison Farrell
- *Où est la paire?* de Britta Teckuntrup

Les bibliothèques publiques de la Colombie-Britannique regorgent de livres et de bien d'autres ressources : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries>

Où

Cette activité peut se dérouler en tout lieu : à la maison, pendant vos déplacements quotidiens ou en ballade. Si vous faites cette activité à l'extérieur, non seulement aiderez-vous l'enfant à développer sa littératie, vous lui ferez également apprécier l'activité physique.

Quand

Cette activité peut être réalisée en tout temps. Elle est idéale pour un enfant seul ou un petit groupe d'enfants, mais elle peut aussi fonctionner en grand groupe.

Bibliographie

Lawhon, T. et Cobb, J.B. (2002). « Routines that Build Emergent Literacy Skills in Infants, Toddlers, and Preschoolers », *Childhood Education Journal*, vol. 30, n° 2, p. 113-118.
Source : <https://doi.org/10.1023/A:1021253319248>



Les galets à histoires



Quoi

Cette activité tient son origine d'une tradition des peuples aborigènes de l'Australie. Les galets à histoires sont de petites pierres peintes que l'on garde dans une pochette et dont on se sert pour raconter des histoires.

La simplicité est la clé de cette activité. Peignez ou dessinez sur les galets des images simples correspondant aux centres d'intérêt de l'enfant. Quand les galets sont prêts, déposez-les dans une pochette.

Invitez l'enfant à étudier les pierres et à créer sa propre histoire à l'aide de celles-ci.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- communiquer ses réflexions et employer de manière créative différentes formes d'expression;
- découvrir les histoires et les symboles de sa propre culture et d'autres cultures;
- exprimer son point de vue;
- comprendre des réflexions abstraites et critiques, faire montre de créativité et d'inventivité;
- prendre l'initiative pour créer des histoires par lui-même et avec confiance;
- améliorer ses compétences de communication et de littérature.

Comment

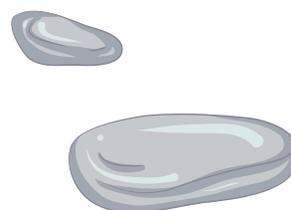
Peignez des images simples sur les galets : maison, chien, chat, arbre, voiture, montagnes, vagues, personnes (et pourquoi pas de petites caricatures de membres de la famille). Pour certains enfants, il s'agira surtout d'un exercice d'exploration ou de mots-étiquettes. Encouragez l'enfant à répéter le nom de l'image plusieurs fois avec vous.

Laissez l'enfant explorer les galets à sa guise. Certains enfants créeront spontanément une histoire, tandis que d'autres auront besoin d'encouragement. Demandez à l'enfant d'expliquer le symbolisme des galets, d'identifier les personnages ou de décrire ce que les images représentent. Cet exercice est bénéfique pour le développement de l'enfant. Posez des questions d'approfondissement, comme « Où vivent-ils ? » ou « Que font-ils ? », pour les aider à élaborer leur histoire.

L'enfant peut peindre ses propres galets. Il prend ainsi l'initiative complète de l'activité, ce qui met en évidence et valorise ses idées et stimule sa créativité. Essayez d'encourager l'enfant à créer une histoire.

Lisez avec l'enfant un récit sur la créativité ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *Petits contes zen* de Jon J Muth

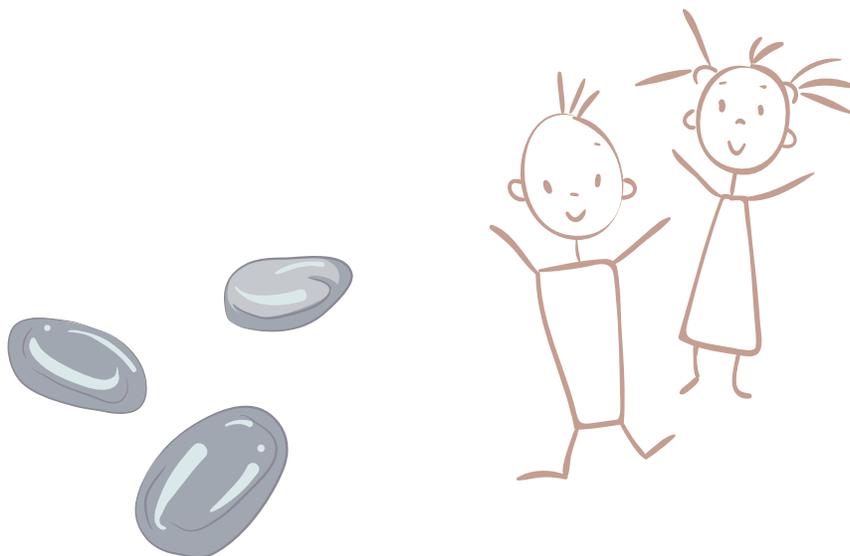


Où

Cette activité peut se dérouler n'importe où, mais il est préférable de choisir un endroit où l'enfant aura assez de place pour étaler les galets afin de créer son histoire.

Quand

L'enfant peut faire cette activité à tout moment de la journée, seul ou en petit groupe.



Le bâton de parole



Quoi

L'activité du bâton de parole s'inspire d'une tradition de nombreux peuples autochtones. Le bâton de parole est un outil efficace pour assurer une communication respectueuse. Chaque groupe utilise le bâton de parole d'une façon qui lui est propre. Toutefois, celui-ci est souvent utilisé lors de grands rassemblements culturels, pour résoudre des conflits ou lors d'une cérémonie ou d'une célébration où plus d'une personne doit prendre la parole. Le bâton de parole circule d'une personne à l'autre dans un groupe, et seule la personne qui a le bâton peut parler.

Grâce au bâton de parole, on peut enseigner aux enfants les principes fondamentaux de la communication respectueuse, la patience et la collaboration. Le bâton de parole apprend aux enfants à respecter le tour de parole, à se maîtriser et à résoudre des problèmes dans un climat calme et sécurisant.

1 Mise en place

On utilise souvent un bâton de parole lors d'un cercle de partage où tout le monde s'assoit ensemble pour former un cercle. Essayez d'utiliser le bâton de parole lorsque plusieurs personnes doivent émettre une opinion ou lorsque les enfants se disputent et ont besoin d'aide pour résoudre leur désaccord. De même, lorsque tout le monde tend à parler en même temps, le bâton de parole donne à chacun la chance de s'exprimer.

Les traditions diffèrent d'une communauté à l'autre. Voici toutefois quelques règles importantes qui régissent couramment l'usage du bâton de parole.

1. Chacun doit avoir la chance de s'exprimer. Si un aîné est présent, il doit toujours être le premier à parler.
2. Lorsqu'elle décide qu'elle a terminé de parler, la personne passe le bâton à la personne à ses côtés ou à une autre personne qui n'a pas encore parlé, mais cette personne n'est pas obligée de prendre la parole si elle ne le souhaite pas.
3. Lorsqu'une personne prend la parole, chacun doit l'écouter sans l'interrompre et s'abstenir d'émettre des commentaires.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- communiquer et développer ses compétences interpersonnelles et son sens de la diplomatie;
- acquérir des stratégies d'adaptation positives et des compétences en résolution de problèmes;
- communiquer ses réflexions et ses expériences avec créativité et en utilisant différents modes d'expression;
- développer des compétences langagières et la capacité de communiquer avec les autres de diverses manières;
- découvrir les histoires et les symboles de sa propre culture et d'autres cultures;
- exprimer ses points de vue et réfléchir à ceux des autres.

Comment

Il est possible que l'enfant ait besoin de temps pour assimiler le concept du bâton de parole et d'autres aspects d'une communication respectueuse.

Lisez à l'enfant une histoire portant sur le bâton de parole (par exemple le livre *Et si on discutait comme Arthur et Mila?* d'Aurore Gauthier). En lisant une histoire et en ayant une discussion après la lecture sur l'importance du bâton de parole, vous aiderez l'enfant à comprendre les principes fondamentaux de la communication.

Où

Cette activité peut être réalisée partout, mais de préférence dans un lieu calme et où il y a peu de distractions. Avec un groupe, choisissez un lieu où les enfants peuvent s'asseoir en cercle.

Quand

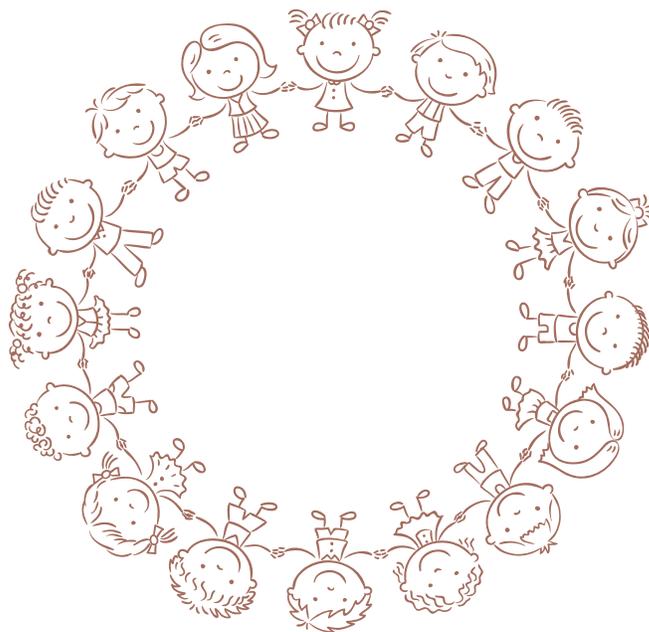
Cette activité peut se dérouler à tout moment de la journée. Elle convient surtout en petits groupes et en famille.

Bibliographie

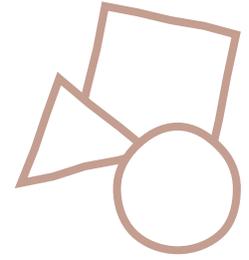
Blogue *Working effectively with Indigenous Peoples*.

Source : <https://www.ictinc.ca/blog/first-nation-talking-stick-protocol>

Gauthier, A. (2017). *Et si on discutait comme Arthur et Mila?* Larousse.



Triangles, carrés et cercles



Quoi

Les formes et les suites peuvent intéresser particulièrement les enfants qui aiment la routine et les choses prévisibles. Cette activité peut être adaptée pour correspondre aux centres d'intérêt de ces enfants.

1 Mise en place

- Découpez de grandes formes dans du papier, comme des carrés, des triangles, des cercles ou des rectangles. L'enfant peut vous aider à dessiner ou à découper les formes ou encore vous suggérer des formes.

2 Jouons avec les formes!

- Placez les formes devant l'enfant. Observez comment l'enfant joue avec les formes ou crée des suites.
- Si l'enfant ne semble pas intéressé, essayez de lui proposer l'activité une autre fois, à un moment où il parlera spontanément de formes ou de motifs. Vous pouvez également apposer des collants sur les formes ou y dessiner différents visages (un triangle joyeux, un carré triste).

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- construire, créer et concevoir en utilisant une variété de matériaux et de techniques;
- développer une curiosité pour le vocabulaire, les concepts et le langage parlé;
- jouer avec les sons et les mots;
- jouer avec les nombres, les mesures et les formes dans des contextes authentiques.

Comment

Avec l'enfant, nommez les différentes formes que vous avez devant vous. Par exemple, pointez un carré, un cercle ou un rectangle. Nommez ensemble la forme.

Dénombez à voix haute chacune des formes (p. ex. comptez le nombre de carrés, de cercles ou de triangles).

Faites des devinettes : « J'ai quatre côtés et quatre coins. Qui suis-je ? » Donnez des noms amusants aux formes, comme « le cercle souriant » ou « le rectangle rieur ».

Encouragez l'enfant à créer différentes suites avec les formes. Par exemple, disposez les carrés et les triangles en une suite (carré, triangle, carré, triangle), puis demandez à l'enfant quelle devrait être la forme suivante, et pourquoi. N'oubliez pas : il n'y a pas de mauvaise réponse! Encouragez l'enfant à créer sa propre suite.

Encouragez l'enfant à créer quelque chose avec les formes. L'enfant pourrait par exemple faire un animal, un paysage, un personnage ou toute autre chose issue de son imagination!



Si l'enfant aime le coloriage ou le dessin, encouragez-le à colorier les formes ou à créer des motifs à partir de formes de différentes couleurs.

Si vous jouez dehors, il est possible que le vent emporte vos créations. Cela pourrait être une source d'amusement ou de frustration. Vous pourriez également utiliser des matériaux naturels (cailloux, branches, feuilles) pour créer des formes.

Lisez avec l'enfant un livre sur les formes ou sur un autre sujet ayant un lien avec le thème. Suggestions :

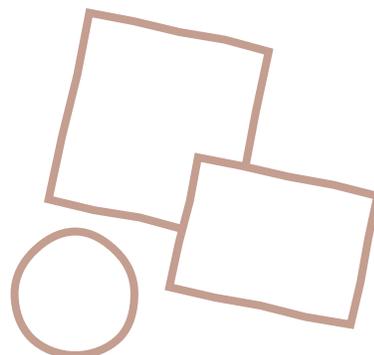
- *Circle, Square, Moose* de Kelly L. Bingham
- *Shapes* de DK Braille

Où

Cette activité peut se faire sur n'importe quelle surface plane, comme une table ou le plancher.

Quand

Cette activité peut se dérouler à n'importe quel moment de la journée.



On joue?

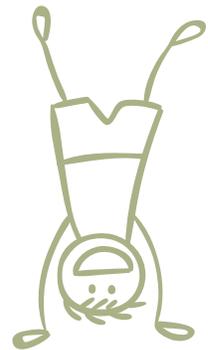
Activités pour les familles



SÉRIE

3

Identités,
responsabilité sociale
et diversité





Un dilemme de la vie quotidienne • •

Quoi

Les événements de la journée sont souvent agréables ou heureux, mais certains sont parfois frustrants, tristes ou décevants. Cette activité encourage les enfants à discuter de certains moments difficiles et à trouver des solutions à des problèmes courants. En réfléchissant à des dilemmes dans un contexte exempt de stress, l'enfant amorce une compréhension du point de vue des autres et apprend à négocier et à surmonter des difficultés de façon collaborative.

1 Mise en place

- Présentez à l'enfant un dilemme qu'on rencontre couramment à la maison, dans la communauté ou à l'école. Expliquez-lui que vous allez raconter une histoire qui parle d'un problème, et qu'il pourra aider les personnages de l'histoire à trouver une solution.

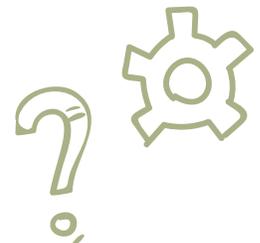
2 Un dilemme de la vie quotidienne

- Ensemble, inventez ou choisissez les personnages de l'histoire. Sachez que plus il y aura de personnages, plus le dilemme sera complexe.
- Racontez une histoire familière. Par exemple : « Thomas travaillait très fort pour construire une grande tour avec des blocs. Béatrice, en voyant la tour, se dit qu'il serait vraiment drôle de la voir s'écrouler. Juste au moment où Thomas place le dernier bloc, Béatrice fait tomber la tour. »
- Demandez à l'enfant : « Comment penses-tu que Thomas s'est senti? Qu'est-ce qu'il va faire après que Béatrice a fait tomber sa tour? Qu'est-ce que Thomas et Béatrice pourraient faire ensemble après que la tour s'est écroulée? »
- Ne donnez pas de réponse; posez des questions pour guider l'enfant vers une solution.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- mieux comprendre les différences de point de vue;
- améliorer son usage du langage et sa mémoire;
- forger son identité en défendant le point de vue et les sensibilités d'un autre enfant;
- s'exercer à résoudre un problème dans une situation du monde réel.



Comment

Amenez l'enfant à réfléchir aux émotions des personnages, en particulier celles qu'il ne comprend pas nécessairement d'emblée.

Racontez à l'enfant un dilemme de la vie quotidienne que vous avez vécu. Demandez-lui de proposer des idées pour le résoudre. Racontez-lui comment vous avez réagi, ou essayez de trouver d'autres solutions possibles.

Proposez des pistes de solution si l'enfant a du mal à en trouver par lui-même. La préparation d'un support visuel, comme un dessin, ou la prise de photos de l'enfant en train d'appliquer une solution consolident la mémoire, la communication et la pensée critique. Voici quelques solutions courantes à des situations difficiles entre pairs :

- Prendre une grande respiration.
- Demander de l'aide à un ami ou à un adulte.
- Faire un autre choix.
- Proposer son aide pour trouver une solution.
- Confier ses sentiments ou ses besoins à un ami.
- Demander ou offrir un câlin.

Utilisez un livre, une poupée ou une marionnette pour montrer une situation et l'une de ces solutions.

Demandez à l'enfant de raconter un dilemme de la vie quotidienne qu'il a vécu.

Lisez avec l'enfant un livre sur la résolution de problème ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *Accident!* d'Andrea Tsurumi
- *Jamais sans mon sac à main* de Belle DeMont

Où

Cette activité peut être réalisée n'importe où.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée. Certains enfants peuvent souhaiter ou nécessiter un moment pour simuler un dilemme de la vie quotidienne avant de partir à la garderie ou à l'école, ou encore à leur retour à la maison.



Tout change



Quoi

Cette activité amène l'enfant à prendre conscience des différences et du changement.

1 Mise en place

Discutez avec l'enfant des changements que l'on observe dans la vie quotidienne, comme le temps qu'il fait, une fleur qui éclot, les feuilles qui tombent ou les ongles qui sont plus longs que la semaine précédente.

Comparez l'ampleur des changements : certains sont petits, d'autres sont grands. Certains changements peuvent rendre l'enfant joyeux, d'autres triste; ces émotions sont normales.

2 Partage d'expériences

Demandez à l'enfant de regarder autour de lui et de remarquer une chose qui a changé et une autre qui n'a pas changé. Par exemple, le ciel qui était ensoleillé ce matin l'est encore cet après-midi. Ou encore, l'oiseau aperçu plus tôt par la fenêtre est parti. Demandez à l'enfant : « Qu'est-ce que tu as remarqué? »

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- jeter un regard positif et respectueux sur lui-même, les autres et les biens;
- comprendre que chaque personne a une valeur;
- comprendre, accepter et accueillir le changement et la différence, chez lui-même et dans son milieu.

Comment

Avec l'enfant, partez à la recherche de choses qui n'ont pas changé, et d'autres qui sont différentes ou qui ont changé. Identifiez-les.

Essayez avec l'enfant de représenter ces changements ou ces différences sur papier, soit par des mots, par un dessin ou par un autre moyen d'expression créatif.

Demandez à l'enfant quelles émotions ces changements ou différences suscitent chez lui. Vous pouvez discuter des changements, les écrire, les dessiner ou les exprimer d'une autre façon, par exemple en les mimant.

Lisez avec l'enfant un récit sur le temps qu'il fait, le changement ou tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *The Apple Tree* de Sandy Tharp-Thee et Marlana Campell Hodson



Où

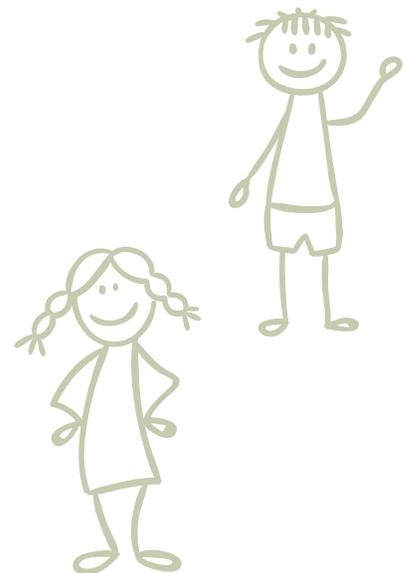
Cette activité peut se dérouler en tout endroit familier à l'enfant.

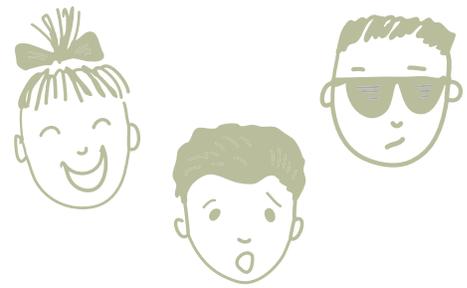
Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.

Bibliographie

Braun, M. et Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Trousse d'activités]. Cambridge, MA : Barefoot Books





Le collage de visages

Quoi

Le collage de visages est un excellent moyen d'inculquer aux enfants des notions d'identité personnelle et de diversité, ainsi que de cultiver leur sentiment d'appartenance.

1 Mise en place

- Photographiez le visage de l'enfant et des autres enfants ou membres de la famille présents. Imprimez les photos sur une feuille de format standard (en couleur si possible). Découpez les photos en quatre à six bandes dans le sens vertical. Pour rendre les bandes plus résistantes, vous pouvez les laminer ou les couvrir d'une pellicule adhésive de type « Mactac® ».
- Placez les bandes pêle-mêle dans un panier, puis laissez à l'enfant le temps de les manipuler.
- Demandez-lui s'il reconnaît des émotions parmi les bandes, et échangez vos observations : « Je vois un sourire. On dirait que c'est ta bouche! »

2 Collage

Les enfants peuvent recomposer les visages ou essayer de combiner les bandes pour composer des visages originaux en mélangeant leurs propres traits à ceux des autres enfants ou des membres de la famille.

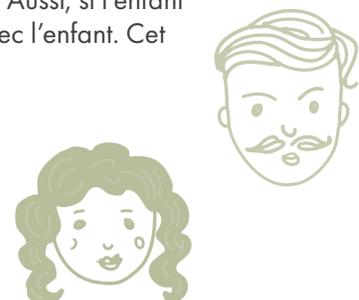
Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- reconnaître, accepter et exprimer un large éventail d'émotions, de réflexions et de points de vue;
- cultiver de saines relations avec des adultes et des enfants;
- développer sa compréhension des notions de diversité et d'inclusion;
- ressentir un sentiment d'appartenance et prendre conscience de son identité personnelle;
- améliorer sa capacité à comprendre les émotions;
- améliorer ses compétences de langage et de communication.

Comment

Commencez par un ou deux visages découpés en quatre larges bandes verticales. Demandez à l'enfant de décrire ses observations pour activer ses compétences de langage. Pointez les parties du visage (par exemple le nez ou les yeux) et nommez-les plusieurs fois pour associer le mot au concept. Aussi, si l'enfant réussit à recomposer le visage, vous pouvez répéter le nom de la personne avec l'enfant. Cet exercice tisse des liens avec les pairs et les membres de la famille.



Ajoutez d'autres visages découpés, cette fois en quatre à six bandes verticales. Posez des questions ouvertes à l'enfant :

- « Qu'est-ce que tu vois? Qui vois-tu? »
- « Est-ce qu'ils se ressemblent? »
- « À quoi ça sert selon toi? » (Lorsque vous pointez une partie du visage, vous pouvez souligner que les humains et les animaux ont les mêmes parties, qui servent à la même chose, mais qui ont une apparence parfois très différente.)
- « Comment crois-tu qu'ils se sentent? »

Le dialogue est parfois le meilleur moyen de stimuler l'apprentissage et le développement des enfants. Avoir des conversations enrichissantes basées sur les centres d'intérêt et les interrogations de l'enfant offre d'innombrables possibilités d'apprentissage.

Selon la direction que prend la discussion, l'enfant peut s'instruire, par exemple, sur l'inclusion et l'acceptation de la différence chez les autres, l'intelligence émotionnelle, le corps humain ou les mathématiques de base.

Découpez des images de personnes inconnues en quatre à six bandes verticales et horizontales. Après que le visage de la personne a été recomposé, inventez-lui une histoire personnelle, trouvez-lui des goûts, des préférences.

Lisez avec l'enfant un récit sur les émotions, les familles ou tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *My Nose, Your Nose* de Melanie Walsh

Où

Cette activité peut être réalisée sur toute surface plate à l'intérieur ou à l'extérieur. Vous pouvez aussi coller des aimants sur le dos des bandes et disposer celles-ci sur un tableau métallique ou sur le réfrigérateur.

Quand

Cette activité peut se dérouler à tout moment de la journée, mais il est préférable que l'enfant soit seul ou en petit groupe.





L'arbre généalogique

Quoi

Dès la petite enfance, les enfants ont le désir de trouver leur place dans le monde. Les premiers mots d'un enfant sont souvent le nom de ses frères et sœurs, de ses parents, de ses tuteurs ou des autres personnes qui s'occupent de lui, ou des mots servant à les désigner. Au fur et à mesure que l'enfant gagne confiance en ses capacités et que sa personnalité s'affirme, il prend conscience de ses similitudes et différences avec ses pairs.

L'activité de l'arbre généalogique est un excellent moyen de cultiver le sentiment d'appartenance et l'identité de l'enfant et de lui faire découvrir sa filiation et sa culture. Elle constitue également un bon moyen d'aborder la diversité des familles et des modes de vie.

1 Mise en place

- Le concept de famille peut être abordé de plusieurs façons. Présentez le concept en discutant de votre famille, en regardant des photos de famille ou en lisant une histoire sur la famille.
- Discutez avec l'enfant des différentes émotions que l'on rencontre dans une famille (p. ex. un frère triste parce que son jouet est brisé, une tante qui aime recevoir des câlins).

2 Exploration de l'arbre généalogique

- Placez des photos de membres de la famille ou autres personnes qui s'occupent de l'enfant sur un papier ou une affiche, puis commencez à faire votre arbre généalogique, en commençant par placer l'enfant au centre. Ajoutez les photos des grands-parents, des oncles, des tantes, des conjoints, des cousins ou des frères et sœurs. Faites la même chose avec les autres personnes qui s'occupent de lui.
- Faites en sorte que l'arbre généalogique ressemble à un vrai arbre en collant les photos sur des feuilles découpées dans du papier ou sur des feuilles d'arbre. Les photos peuvent être reliées par une ligne, une ficelle ou un bâtonnet. Ainsi, l'enfant verra les liens de filiation entre les membres de sa famille et les êtres qui lui sont chers.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- cultiver sa confiance en soi, son sentiment d'appartenance, sa faculté d'expression et sa compréhension de la diversité;
- améliorer ses compétences de communication, de langage et de littératie;
- développer sa créativité, sa pensée critique et ses compétences de résolution de problème.



Comment

Cette activité peut se dérouler de plusieurs façons. Il est toutefois recommandé de bien « connaître son public », c'est-à-dire d'adapter l'activité aux aptitudes de l'enfant, que ce soit en utilisant des photos et des dessins ou en nommant et en écrivant les noms.

Vous pouvez faire un jeu de devinettes avec les photos (p. ex. identifier ou nommer la personne ou donner une autre information sur elle).

Les enfants qui ne parlent pas encore peuvent associer les photos aux personnes qui se trouvent à proximité. Au lieu de demander à l'enfant de répéter ou de dire les noms, demandez-lui par exemple : « Où est Papa? » et faites-lui chercher ou pointer son père.

Vous pouvez dessiner les membres de la famille au lieu d'utiliser des photos. Vous pouvez aussi ajouter des informations sur chaque membre de la famille sous sa photo (lieu de naissance, plat favori, passe-temps).

L'enfant qui en est encore à l'apprentissage des noms des membres de sa famille ou des autres personnes qui s'occupent de lui peut observer les photos. Laminez les photos (avec une lamineuse, du ruban adhésif d'emballage ou des chemises protectrices en plastique) et disposez les photos sur un porte-clés, dans une boîte ou en pile. Le nom des personnes peut être écrit au recto ou au verso des photos. Parlez régulièrement des photos pour que l'enfant se familiarise avec elles.

Si l'enfant va à l'école, vous pourriez lui suggérer de montrer son arbre généalogique ou ses photos à ses amis. C'est une excellente amorce au dialogue entre pairs.

Lisez avec l'enfant un livre sur les différents types de familles. Suggestions :

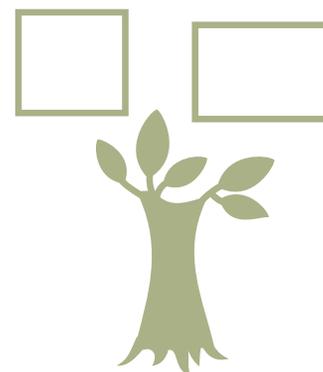
- *Une famille c'est une famille* de Sara O'Leary
- *The Family Book* de Todd Parr

Où

Cette activité peut se dérouler en tout lieu; cependant, le meilleur endroit est une table sur laquelle vous pourrez aider l'enfant à reconstituer son arbre généalogique. Elle convient le mieux avec un seul ou deux enfants.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.



Jardiner avec les enfants



Quoi

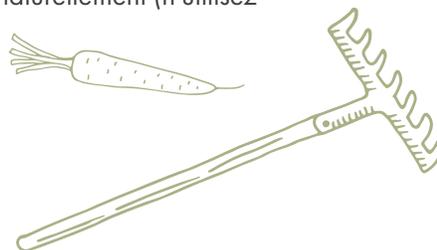
Le jardinage est un excellent moyen d'amener les enfants à prendre contact avec la nature et à acquérir des connaissances sur les aliments et leur origine. Le jardin sollicite tous les sens (toucher, goût, vue, ouïe et odorat). Par exemple, l'enfant peut voir la plante changer au fur et à mesure qu'elle pousse ou éventuellement goûter le fruit de sa récolte. Les enfants sont généralement plus enclins à goûter un aliment qu'ils ont cultivé ou préparé eux-mêmes. Le début du printemps est un bon moment pour commencer les semis dans la maison et pour planifier avec les enfants la saison de jardinage.

1 Mise en place

- Discutez avec l'enfant en quoi consiste un jardin et quelles sont les choses qu'on peut y trouver.
- Demandez à l'enfant ses suggestions pour le soin des plantes et du jardin.
- Regardez des images dans des livres ou observez des jardins dans le voisinage.
- Demandez-lui s'il souhaite faire son propre jardin à la maison!

2 Activités de jardinage

- Déterminez si vous ferez pousser des plantes à l'extérieur ou à l'intérieur seulement. S'il y a assez d'espace à l'extérieur pour un petit jardin ou une jardinière, invitez l'enfant à préparer la terre en désherbant, en sarclant avec une pelle ou un bâton, ou en incorporant le compost ou d'autres engrais naturels (évités les engrais chimiques potentiellement toxiques que les enfants risquent d'ingérer s'ils en ont sur les mains).
- Choisissez les graines avec l'enfant. Sélectionnez ensemble les variétés de légumes ou de légumineuses que vous cultiverez, en tenant compte de l'espace disponible et de l'ensoleillement, ou encore en suivant la tradition de la famille ou de la communauté. Par exemple, la courge est une plante rampante qui demande une grande jardinière ou beaucoup d'espace dans le jardin. Les tomates, les fines herbes, la laitue, la bette à cardes et le chou frisé, qui poussent plutôt verticalement, se plantent bien dans un pot. Les fèves et les pois grimpent sur un treillis ou le long d'une clôture. Conservez les emballages des graines pour revoir les instructions au besoin.
- Commencez les semis à l'intérieur en faisant germer les graines dans un papier mouchoir humecté que vous placerez à l'intérieur d'un petit sac de plastique. Étiquetez les sacs pour que l'enfant commence à reconnaître les mots. Demandez à l'enfant de choisir (dans la mesure du possible) deux variétés de graines, au cas où l'une d'entre elles ne germerait pas. Placez les sacs devant une fenêtre ensoleillée. Vérifiez tous les jours si le mouchoir est encore humide et si les graines ont germé. Demandez à l'enfant de décrire ses observations pendant la germination. Encouragez-le à dessiner ses observations chaque jour et à donner un titre d'un ou deux mots à chaque dessin.
- Une fois que les graines ont germé, semez-les, avec l'enfant, dans de petits pots ou des boîtes à œufs en carton remplis de terre à rempotage (veillez à utiliser du terreau spécialement destiné aux potagers). Les boîtes à œufs sont pratiques, car on peut les mettre en terre directement dans un grand pot ou dans le jardin; le carton se décomposera naturellement (n'utilisez donc pas de boîtes en styromousse).



- Transférez les semis à l'extérieur (si possible) dès qu'il n'y a plus de risque de gel. Certaines plantes, comme les tomates, doivent rester au chaud un peu plus longtemps et ont besoin d'un tuteur.
- Encouragez l'enfant à essayer différentes tâches de jardinage : arrosage, désherbage et récolte éventuelle des légumes. Si plus d'un enfant participe à l'activité, demandez à chacun de faire ces tâches à tour de rôle. Si la récolte n'est pas assez abondante pour tout le monde, vous pouvez la compléter avec des aliments achetés à l'épicerie. Vous pourriez faire une dégustation pour comparer les aliments du jardin et de l'épicerie!

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- prendre conscience, par le jardinage, des répercussions de ses gestes sur la nature et la planète;
- en savoir plus sur sa famille, sa communauté et le monde en cultivant des plantes vivrières importantes pour sa communauté;
- développer sa motricité fine en plantant les graines, en arrosant et en manipulant la terre avec un instrument;
- découvrir et apprécier la nutrition et la nature;
- faire preuve d'empathie et constater les répercussions de ses gestes sur son environnement.

Comment

Certains enfants auront besoin de directives ou d'aide pour réaliser ces activités. Faites les tâches avec l'enfant en le guidant avec vos propres gestes, par exemple en plaçant vos mains sur les siennes, pour que l'enfant s'imprègne de vos actions.

Créez un espace dans lequel l'enfant pourra explorer de manière autonome pendant que vous l'observez à distance. Notez ses centres d'intérêt et posez des questions pour les explorer.

Encouragez l'enfant à trouver des jeux nouveaux ou des idées originales sur le thème du jardinage.

Lisez avec l'enfant un récit sur le jardinage ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *A Day with Yahah* de Nicola Campbell et Julie Flett

Où

Cette activité a lieu là où vous avez décidé de faire pousser vos plantes, à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Cette activité peut se dérouler en tout temps entre le matin et le début de la soirée.

Consultez le tableau suivant, qui indique la saison de culture de différentes plantes vivrières en Colombie-Britannique :

<https://www.appetitoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/seasonally-available-british-columbia-fruits-and-vegetables>





Les personnages en pâte à modeler

Quoi

L'enfant découvre le monde qui l'entoure par l'exploration et l'observation. Il apprend des gens autour de lui et, petit à petit, il réalise qu'il existe des similitudes et des différences entre lui et les autres. Pendant ce processus, il importe que les parents, les éducateurs et les autres personnes qui s'occupent de l'enfant l'aident à développer une image positive de lui-même et à comprendre que la diversité, ou la différence, est une réalité de notre monde qui est positive.

1 Mise en place

En guise d'introduction à cette activité, vous pouvez lire une histoire sur la diversité, comme *Les autres* d'Oriane Lallemand. Pendant que vous parcourez le livre avec l'enfant, nommez les couleurs. Après la lecture, observez votre propre bras et demandez à l'enfant de dire la couleur de votre peau. Si vous êtes en groupe, demandez aux autres enfants de dire à quelle couleur ils s'identifient. Posez des questions sur les membres de leur famille, sur leur apparence et, surtout, ce qui en fait des personnes uniques ou exceptionnelles.

2 Fabriquez de la pâte à modeler!

Ingrédients de pâte à modeler à cuire :

- 2 cuillères à table d'huile végétale
- 4 cuillères à table de crème de tartre
- 2 tasses de farine tout usage
- 1 tasse de sel
- Du colorant alimentaire (voir les proportions dans la colonne de droite)
- 2 tasses d'eau

Proportions de colorant alimentaire pour les différentes couleurs de peau :

- Brun clair : 3 gouttes de jaune, 2 gouttes de rouge, 1 goutte de bleu
- Brun foncé : 3 gouttes de jaune, 3 gouttes de rouge, 3 gouttes de bleu
- Olive/cuivré : 10 gouttes de jaune, 8 gouttes de rouge, 6 gouttes de bleu
- Rose/rosé : tremper un cure-dents dans le colorant rouge et l'agiter dans l'eau, en ajoutant de petites quantités jusqu'à l'obtention de la couleur désirée

Instructions

Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol. Réservez. Dans une casserole, mélangez les ingrédients liquides, faites chauffer à feu moyen de 3 à 5 minutes, puis ajoutez graduellement les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange fige. Laissez refroidir. Pétrissez la pâte sur une planche à découper légèrement saupoudrée de farine. Remarque : la pâte à modeler maison est parfois difficile à réussir du premier coup. Heureusement, elle est très facile à retravailler. Si elle n'a pas la consistance voulue, il suffit d'ajouter un peu de farine ou d'eau, selon qu'elle est trop liquide ou pâteuse.



3

C'est parti!

Cette activité dirigée par l'enfant peut être mise en place sur une table avec de la pâte à modeler et toutes sortes d'accessoires, comme des emporte-pièces en forme de personnage, des boutons, des yeux en plastique et des bouts de laine (orange, jaunes, bruns, noirs et blancs). L'enfant peut commencer à expérimenter avec les accessoires pour fabriquer un modèle de lui-même, de ses pairs ou de toute autre personne de son choix.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- améliorer sa compétence de pensée créatrice;
- aborder les notions de diversité, d'individualité et d'image positive de soi;
- développer son sens de l'empathie et sa conscience sociale et émotionnelle;
- améliorer sa dextérité fine manuelle;
- développer une tolérance à une variété d'expériences sensorielles.

Comment

Demandez à l'enfant de confectionner un modèle de lui-même, d'un pair ou d'un être cher avec la pâte à modeler et les accessoires disposés sur la table. Commentez son travail sur un ton positif. Par exemple, si l'enfant place des bouts de laine sur le ventre de son modèle, dites : « Tu mets des poils sur ton ventre. », au lieu de : « Tu n'as pas de poils sur le ventre, tu as des cheveux sur la tête. » Observez ce que l'enfant fabrique et encouragez-le à donner des explications et à discuter. N'oubliez pas : c'est le processus qui importe, pas le résultat!

Si l'enfant est en apprentissage du langage, créez des personnages ensemble et aidez l'enfant à les catégoriser : éducateur, ami, membre de la famille ou toute autre personne qui s'occupe de l'enfant. Montrez-lui des photos pour l'aider à faire des liens, si nécessaire.

Pour ajouter un niveau d'exploration sensorielle, remplacez le colorant alimentaire par des ingrédients naturels : caroube, cacao, gingembre, poudre de moutarde, paprika, cannelle, assaisonnement à chili et tacos, etc. pour enrichir l'intensité et la variété des couleurs de peau et ajouter différents arômes. Cette variante amène l'enfant à découvrir la diversité d'arômes des aliments et à en discuter.

Lisez avec l'enfant un livre sur la diversité, sur la fabrication de différentes pâtes à modeler ou sur un autre sujet ayant un lien avec le thème. Suggestions :

- *Shades of People* de Shelley Rotner
- *Suzie's Sourdough Circus* de Kathy Sager

Consultez le site de MOSAIC BC, un organisme de bienfaisance de la Colombie-Britannique offrant aux immigrants, aux nouveaux arrivants et aux réfugiés des programmes et des événements partout dans la province : <https://www.mosaicbc.org/about/>

Où

Cette activité fonctionne mieux avec deux à quatre enfants installés autour d'une table où ils peuvent discuter et explorer.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée. Assurez-vous de disposer d'assez de temps pour que les enfants ne se sentent pas pressés.

Bibliographie

Hollander, D. (2012, 6 octobre). *Flesh Tone Play Dough Tutorial* [blogue].

Source : https://littlestarslearning.blogspot.com/2012/10/flesh-tone-play-dough-tutorial.html?_sm_au_=iVVqMmmV7VpV5WBs

Jouer au restaurant



Quoi

Les enfants adorent les jeux de rôle, comme faire semblant d'être au restaurant. Au cours de cette activité, l'enfant pourra faire semblant d'élaborer un menu, de préparer des aliments et de les servir.

1 Mise en place

Proposez à l'enfant de jouer au restaurant. Ensemble, décidez de ce que vous servirez dans votre restaurant. Vous pouvez choisir des mets que vous aimez tous les deux, des plats dont l'enfant raffole ou des repas tout droit sortis de votre imagination.

2 Jouons au restaurant!

Si l'enfant a de la difficulté à démarrer, proposez-lui quelques choix. Voici certaines tâches qu'on peut accomplir dans un restaurant :

- Élaborer un menu
- Mettre la table
- Préparer la nourriture
- Porter un uniforme (un tablier, une toque, un foulard ou tout autre accessoire de votre choix!)
- Laver la vaisselle
- Accueillir les clients

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- développer des compétences de pensée créatrice;
- mieux comprendre d'autres points de vue;
- renforcer ses compétences de littératie et de communication;
- s'autodiscipliner en jouant un rôle.



Comment

Encouragez l'enfant à confectionner les mets qu'il a choisi de mettre au menu en utilisant par exemple de la pâte à modeler, des blocs, de la peinture, des images découpées dans des journaux ou des magazines, ou du colorant.

Ensemble, fabriquez des menus et des affiches pour le restaurant. L'enfant peut choisir le nom du restaurant, les mets qui y seront servis et le prix de ceux-ci, puis dessiner les plats.

Discutez avec l'enfant des autres préparatifs du restaurant (p. ex. installer des tables et des chaises, mettre le couvert). L'enfant pourrait également penser à mettre de la musique d'ambiance!

Si l'enfant a besoin d'aide pour démarrer, faites une tâche (laver la vaisselle, remuer la soupe) et encouragez-le à vous imiter. Pendant le jeu, aidez l'enfant à enchaîner des actions : prendre une tasse, la remplir, l'agiter, déguster!

Posez des questions ouvertes à l'enfant, comme : « Qu'est-ce qui a bien fonctionné? » ou « De quoi avons-nous besoin? » Encouragez l'enfant à avancer de nouvelles idées, puis reprenez le jeu en les intégrant.

Ensemble, pensez à des personnes que vous pourriez inviter au restaurant. Ce pourrait être d'autres membres de la famille, d'autres êtres chers ou même des peluches! Vous pourriez écrire des invitations pour convier ces personnes à votre restaurant.

Lisez avec l'enfant un livre sur le jeu du restaurant ou sur tout autre sujet ayant un lien avec le thème. Suggestions :

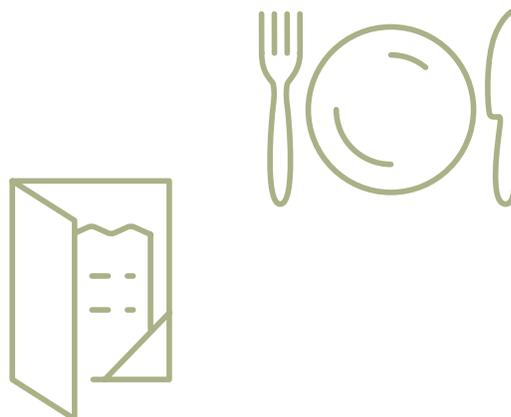
- *Le repas* d'Elizabeth Verdick
- *Soup Day* de Melissa Iwai
- *Zig zag dans la soupe* de Todd Arnold

Où

Cette activité peut se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur, pourvu qu'il y ait assez de place pour un restaurant.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée, en tout temps de l'année.



L'heure du conte



Quoi

Essayez cette activité si vous avez remarqué que l'enfant aime écouter des histoires ou commence à en inventer de son cru.

Nul besoin d'être un grand conteur pour captiver un enfant avec une histoire. Vous pouvez raconter une anecdote de votre propre enfance qui vous a marqué. Les enfants adorent entendre des histoires qui les concernent, comme le récit de leur naissance ou de leurs parents qui avaient si hâte de les voir naître.

Laissez l'enfant interrompre le récit et poser des questions. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de raconter une histoire; cette approche est bénéfique pour le développement de l'estime de soi.

Détendez-vous, prenez-y du plaisir et lâchez prise!

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

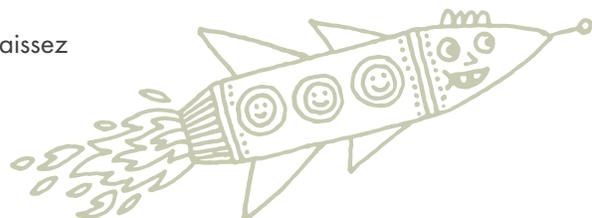
- apprécier vos valeurs, vos croyances et votre culture;
- en savoir plus sur sa famille, sa communauté et le monde;
- acquérir du nouveau vocabulaire et approfondir sa compréhension du langage;
- employer ses compétences de pensée critique, si vous le laissez participer à l'histoire. Par exemple, lui demander de raconter la suite de l'histoire;
- raconter une histoire sur lui-même ou sa famille;
- voir et entendre un modèle narratif qui l'encouragera à inventer ses propres histoires;
- se sentir en confiance en apprenant des leçons de vie d'un parent ou d'une autre personne qui s'occupe de lui.

Cette activité peut vous aider à tisser des liens avec l'enfant. Souvent, les enfants aiment se pelotonner contre la personne qui leur raconte l'histoire. Pour eux, le contact physique est une forme de rapprochement et un lien qui se tisse pendant que chacun écoute l'autre parler.

Comment

Si vous avez peu d'expérience de conteur, commencez par une histoire courte. Par exemple, racontez à l'enfant une anecdote amusante que vous avez vécue ou une parole drôle que l'enfant lui-même a dite lorsqu'il était plus petit.

Pour les histoires plus longues, racontez celles que vous connaissez bien. Les enfants adorent en savoir plus sur leur culture et les membres de leur famille par le récit. Parlez-leur des choses



que vous aimiez quand vous étiez petit, ou d'une peur que vous aviez et que vous avez fini par surmonter. Parlez des personnes qui avaient de l'importance pour vous et de l'influence qu'elles ont eue sur votre vie. Vous pouvez raconter des histoires sur l'enfant et sur les choses qu'il aimait ou qui lui faisaient peur, et lui montrer à quel point il a changé et grandi.

Invitez l'enfant à participer au récit en lui posant des questions comme : « Qu'est-ce que tu penses qui s'est passé ensuite? » ou « Comment a-t-il trouvé ça selon toi? » Vous pouvez aussi inventer des histoires où l'enfant est le héros qui sauve la situation. Intégrez dans l'histoire le personnage favori de l'enfant. Vous pouvez user de créativité ou raconter des histoires que vous connaissez. Peu importe la manière, les enfants apprécient l'attention que vous leur portez et le temps que vous consacrez à parler avec eux.

Explorez les contes dans votre bibliothèque publique :

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries>

Lisez avec l'enfant un livre sur le conte ou d'autres concepts liés à ce thème. Voici quelques suggestions de livres que vous pourriez trouver dans votre bibliothèque publique :

- *The Typewriter* de Bill Thomson
- *Je suis une histoire* de Dan Yaccarino

Où

Vous pouvez raconter des histoires partout.

Quand

Cette activité peut se dérouler à l'heure du coucher ou à un moment où vous souhaitez occuper un jeune enfant, en attendant un rendez-vous ou pendant un voyage par exemple. C'est toujours l'heure du conte : il suffit que vous et l'enfant en ayez envie!

Bibliographie

Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE)

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/programmes-initiatives/programme-action-communautaire-enfants-pace.html>



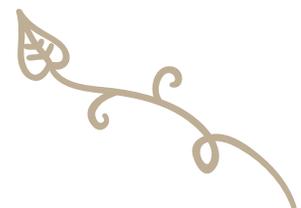
On joue?

Activités pour les familles



SÉRIE
4

Bien-être et appartenance



Je suis calme



Quoi

Cette activité est un moyen de présenter à l'enfant des stratégies positives pour composer avec des situations difficiles. Elle repose sur le principe voulant que lorsque les parents gardent leur calme, les enfants apprennent à se calmer.

1 Mise en place

- Expliquez à l'enfant que garder son calme, ça s'apprend.
- Demandez à l'enfant de raconter un moment où il était contrarié ou avait du mal à rester calme.

2 Différentes méthodes d'apaisement

- Essayez ensemble différentes activités apaisantes :
 - Prendre de grandes respirations ensemble. « Inspire jusqu'à trois. Maintenant, expire jusqu'à trois. »
 - Faire semblant de gonfler un ballon.
 - Souffler sur une boule de coton pour la faire avancer sur une table.
- Soulignez les moments où l'enfant est calme :
 - « Je vois que tu respirez lentement. Tu as l'air calme. »
 - « Prendre ton toutou t'aide à te calmer, non? »
 - « Ton visage a l'air détendu, tu es calme. »
- Discutez de la sensation d'apaisement :
 - « Si on prenait quelques grandes respirations avant de sortir? »
 - « Je me sens tellement mieux après avoir pris quelques grandes respirations. »

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- avoir un sentiment de sécurité, de respect de soi et de maîtrise de soi;
- exprimer un sentiment de bien-être personnel;
- reconnaître, accepter et exprimer un large éventail d'émotions, de réflexions et de points de vue;
- établir de saines relations avec des adultes.



Comment

Laissez l'enfant vous observer pendant que vous respirez profondément. Expliquez ce que vous faites pendant que vous inspirez et expirez.

Soufflez doucement sur le visage de l'enfant, puis souriez. Vous pouvez aussi essayer de souffler des bougies ou de faire des bulles de savon.

Si l'enfant est un bébé, placez sa poitrine contre la vôtre et respirez lentement pendant quelques minutes : cela apaise le bébé.

Placez sur le ventre de l'enfant un jouet qui s'élèvera et s'abaissera à chaque respiration.

Incorporez à l'activité des miroirs qui permettront à l'enfant de se voir dans différents états émotionnels (les parents doivent essayer de demeurer le plus calmes possible).

Demandez à l'enfant de décrire son expérience d'apaisement : « Tu as pris de grandes respirations. Comment te sens-tu maintenant? » Demandez à l'enfant de réfléchir sur l'apaisement : « Qu'est-ce qui nous aide à rester calmes? »

La liste suivante propose quelques méthodes efficaces, mais vous pouvez en trouver d'autres avec l'enfant :

- S'il se sent triste, malade, fatigué, ennuyé, sans énergie : faire des étirements.
- S'il se sent joyeux, calme, en forme, concentré : boire un verre d'eau.
- S'il se sent frustré, inquiet ou impuissant : prendre de grandes respirations.
- S'il se sent frustré, en colère, effrayé, contrarié ou impuissant : faire une pause.

Faites une pause et réfléchissez à comment garder son calme à différents moments de la journée :

- Au lever;
- Au coucher;
- Avant et après une nouvelle activité;
- Lorsqu'il est frustré ou anxieux;
- Lorsqu'il est pressé.

Lisez avec l'enfant une histoire sur la respiration, le calme ou tout autre sujet ayant un lien avec l'activité.
Suggestion :

- *Breath* de Scott Magoon

Où

Cette activité peut se dérouler en tout lieu, de préférence dans un endroit calme, à l'écart du bruit et des distractions.

Bibliographie

The Child & Family Partnership. Source : www.reachinginreachingout.com

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.



Construire un château de sable ou de neige



Quoi

Cette activité amusante, dans sa version estivale ou hivernale, convient particulièrement aux groupes d'enfants. Voici quelques idées pour la réaliser.

1 Mise en place

- Montrez des photos de châteaux de sable ou de neige à l'enfant, et discutez avec lui pour voir s'il souhaite en construire un.
- Déterminez ensemble le matériel dont vous aurez besoin pour construire votre château, et vérifiez si vous avez le nécessaire à la maison. Vous pouvez utiliser des seaux ou des gobelets en plastique pour créer un magnifique château de sable, de neige ou même de glace.
- Utilisez le vocabulaire du travail d'équipe, en soulignant que vous travaillez ensemble et que vous aimez former une équipe avec l'enfant.

2 Activités de construction

- Choisissez l'endroit où vous remplirez les seaux de sable ou de neige et l'endroit où vous construirez le château. L'enfant fera des allers-retours entre les deux.
- Vous pouvez aider l'enfant à remplir les seaux et à les retourner à l'endroit où vous construisez le château.
- Courez avec l'enfant d'un endroit à l'autre. Vous pouvez également sautiller, galoper, sauter à cloche-pied ou simplement marcher d'un endroit à l'autre.

Pendant le jeu, vous pourriez poser des questions à l'enfant, comme :

- « De quelle taille sera notre château? »
- « Qu'est-ce que tu ressens quand tu touches au sable/à la neige? »
- « Comment pourrions-nous décorer le château ensemble? »

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- établir de saines relations avec les adultes et d'autres enfants;
- développer de saines habitudes de vie, notamment la pratique de l'activité physique;
- se sentir confiant et en maîtrise de son corps;
- prendre plaisir à faire de l'activité physique.



Comment

Remplissez ensemble le seau de sable ou de neige. Invitez l'enfant à vous aider à retourner le seau et à le soulever pour faire un pâtre de sable ou de neige qui servira à construire le château.

Invitez l'enfant à remplir et à retourner le seau lui-même. Insistez sur le travail à tour de rôle et la collaboration.

Encouragez l'enfant à concevoir lui-même son château et à le décorer de divers matériaux, comme des pierres, des bouts de bois ou des coquillages.

Lisez avec l'enfant un livre sur la construction, sur la neige ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité.
Suggestion :

- *J'ai un beau château* de Robert Munsch et Michael Martchenko

Où

Cette activité se déroule à l'extérieur.

Quand

Faites cette activité l'avant-midi ou l'après-midi.

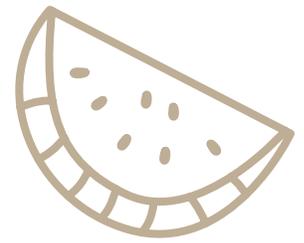
Bibliographie

Adapté de LIVE 5-2-1-0 et *Appetite to Play*. Source :

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>



On s’amuse gros avec le melon d’eau



Quoi

Les enfants apprennent avec leurs cinq sens (le toucher, l’odorat, la vue, l’ouïe et le goût). Dans cette activité, vous choisirez un aliment, comme le melon d’eau (ou n’importe quel autre aliment, selon les préférences de l’enfant), que l’enfant sera amené à découvrir en sollicitant ses cinq sens. Les enfants qui possèdent beaucoup de connaissances sur la nourriture sont plus enclins à goûter de nouveaux aliments et à avoir un régime alimentaire sain. En plus, découvrir la nourriture est amusant!

1 Mise en place

- Notez les aliments préférés de l’enfant. Par exemple, il peut aimer le melon d’eau, un autre fruit ou un mets traditionnel de votre communauté.
- Faites-lui part de vos observations et posez-lui des questions : « J’ai remarqué que tu aimes le melon d’eau! Qu’est-ce que tu aimes dans le melon? » Parlez-lui d’un aliment similaire que vous aimez et dites pourquoi.
- Si l’enfant ne peut pas répondre à des questions complexes, utilisez des aides visuelles. Pointez une image de l’aliment, ou l’aliment en question, et identifiez-le. « Regarde! Un melon d’eau! » Donnez-le-lui en collation.

2 Explorez l’aliment ensemble

- Cuisinez l’aliment avec l’enfant ou servez-le-lui en collation. Observez comment l’enfant interagit avec l’aliment. Par exemple, il prend le melon d’eau, mord dedans ou essaie d’en extraire les pépins.
- Pensez aux différentes utilisations que l’enfant pourrait faire de ses cinq sens pour explorer l’aliment. Posez des questions à l’enfant : « Est-ce qu’il fait un son? » ou aidez-le avec des phrases sollicitant différents sens : « Le melon d’eau me semble froid/humide/collant. » Voici quelques mots qui décrivent le melon d’eau que vous pourriez employer :
 - Goût : délicieux, sucré, fondant, croquant, frais, juteux
 - Toucher : collant, froid, dur, visqueux, humide
 - Odorat : frais, inodore, sucré, terreux
 - Vue : dégoulinant, lumineux, coloré, tacheté, rond
 - Ouïe : croustillant, spongieux, doux, bruyant

Pourquoi

Par cette expérience, l’enfant pourra :

- comprendre et apprécier les différentes caractéristiques des aliments;
- établir une relation saine avec la nourriture, notamment commencer à développer des habiletés pour cultiver, choisir et préparer des aliments;
- apprendre des façons de se garder en santé, y compris des directives pour la santé;
- établir des relations saines avec les adultes et les enfants par le jeu.



Comment

Posez à l'enfant des questions ouvertes sur les aliments qu'il aime :

- « D'où penses-tu que cet aliment vient? Où est-ce qu'il pousse? »
- « Quelles couleurs vois-tu? »
- « Comment trouves-tu la texture? »
- « Quel est son goût selon toi? »



Réunissez des aliments variés, certains que l'enfant aime beaucoup, d'autres moins, et faites une dégustation! Utilisez un cure-dent ou une fourchette si l'enfant hésite à toucher un aliment avec ses doigts. Montrez à l'enfant comment goûter un nouvel aliment : mettez vos lèvres ou votre langue dessus, décrivez-le, puis déposez-le. Gardez l'activité ouverte et amusante afin d'éviter qu'elle ne dégénère en une dispute pour lui faire goûter de nouveaux aliments.

Laissez l'enfant couper le melon d'eau avec un emporte-pièce, un couteau à beurre ou un couteau en plastique. Veillez à la sécurité de l'enfant s'il utilise un couteau pour la première fois.

Vous pouvez chanter ensemble une chansonnette amusante pendant que vous mangez ou que vous préparez le melon d'eau.

Essayez différentes variétés de melon ou congelez-en des morceaux sur un bâtonnet pour obtenir une nouvelle texture.

Avec des craies, dessinez sur un trottoir ou sur un terrain de jeu en béton des melons d'eau, avec les tiges et les feuilles. Sautez à travers les tiges et les feuilles pour essayer d'atterrir sur les melons, sautez par-dessus les melons ou inventez votre propre jeu!

Lisez avec l'enfant un livre sur la dégustation de nouveaux aliments. Suggestions :

- *Tu manges quoi, toi?* de Christopher Silas Neal
- *Sandwich Swap* de Sa Majesté la reine Rania Al Abdullah

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Aidez l'enfant à se laver les mains à l'eau et au savon avant et après la préparation de la nourriture.
- Supervisez l'enfant lorsqu'il utilise des ustensiles de cuisine, surtout les couteaux.
- Pour le jeu actif, assurez-vous que les lieux sont exempts d'obstacles avant de commencer.

Où

Vous pouvez essayer cette activité à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Vous pouvez essayer cette activité avec l'enfant avant ou durant les repas ou à n'importe quel moment de la journée.

Bibliographie

Appetite to Play. *Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. *Bundles of Fun with Watermelon*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>



Mmmm!

Quoi

Fredonner et chanter peuvent être une façon pour votre enfant de surmonter une contrariété ou une difficulté. Cette activité vous suggère des moyens de montrer à l'enfant comment se détendre et utiliser sa respiration dans diverses situations.

1 Mise en place

- Si l'enfant vit une contrariété ou une difficulté, assoyez-vous avec lui dans un lieu apaisant pour vous deux. Détendez-vous et assoyez-vous droit.
- Expliquez à l'enfant que vous avez appris un nouveau jeu et que vous aimeriez l'essayer avec lui.

2 Faire un son de bourdonnement avec votre voix : « Mmmm ».

- Avec l'enfant, fermez les yeux et la bouche. Essayez de bourdonner sur différentes notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous convient. Demandez à l'enfant de trouver sa note lui aussi.
- Inspirez profondément. Expirez en vocalisant votre note la bouche fermée. Inspirez. Expirez : « Mmmm ».
- Proposez à l'enfant d'appuyer les mains sur sa poitrine pour qu'il sente la vibration qu'il produit. Demandez à l'enfant ce qu'il sent dans ses mains et dans son corps.
- Inspirez. Expirez : « Mmmm ». Dites à l'enfant de se laisser apaiser par le son de sa voix.
- Avant la fin de l'exercice, demandez à l'enfant de prendre trois respirations légères, sans produire de son.
- Demandez à l'enfant comment il se sent. Demandez-lui s'il souhaite recommencer avec une autre note qui pourrait l'aider à se sentir bien ou à se calmer.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- reconnaître, accepter et exprimer un vaste répertoire d'émotions, de réflexions et de points de vue;
- s'adapter à des expériences de changement, de surprise et d'incertitude;
- mettre en pratique de saines habitudes de vie, comme la maîtrise de ses émotions;
- ressentir des sensations de sécurité, de respect de soi et de maîtrise de soi;
- cultiver de saines relations avec des adultes et des enfants.

Comment

Il est possible que l'enfant ait besoin de s'exercer avant de pouvoir faire cette activité avec vous. Si oui, montrez à l'enfant comment vous faites un « Mmmm » et décortiquez l'action (fermer les yeux, s'asseoir droit, respirer ou faire le son « Mmmm »).

Au lieu de vocaliser une seule note, l'enfant peut fredonner une chanson calme et apaisante. Vous pouvez aussi essayer de fredonner au ralenti une chanson rythmée appréciée de l'enfant.

Montrez à l'enfant comment vous employez cette méthode quand vous éprouvez une difficulté ou une contrariété. Lorsque vous commencez à ressentir de la frustration ou de l'impatience, dites à voix haute : « Je commence à m'impatienter. », puis dites à l'enfant que vous allez essayer de faire « Mmmm ». Confiez-lui en toute franchise si cela vous a aidé ou non. Il aura peut-être une meilleure idée à vous suggérer!

Assoyez l'enfant sur vos genoux, de sorte qu'il puisse sentir les vibrations de votre voix et vos respirations profondes.

Lisez avec l'enfant un livre sur la relaxation et l'apaisement ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *Breathe Like a Bear* de Kira Willey
- *La méditation c'est pour moi* de Susan Verde

Où

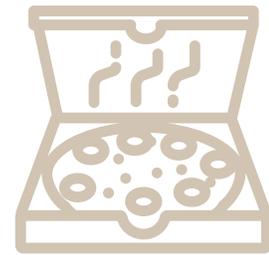
Cherchez un endroit tranquille et apaisant. Il peut suffire de vous pelotonner ensemble sous une couverture ou un manteau pour créer un espace de sérénité.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.

Bibliographie

Braun, M. et Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Trousse d'activités]. Cambridge, MA : Barefoot Books.



Pizza Pizzazz

Quoi

Cuisiner ou faire semblant de cuisiner avec l'enfant est une bonne activité pour stimuler son imagination, lui apprendre l'origine des aliments et engager une conversation autour de la table. Les enfants sont plus enclins à goûter de nouveaux fruits et légumes s'ils ont eu l'occasion de les découvrir de façon ludique. La pizza maison peut être un aliment santé, car elle contient tous les groupes alimentaires.

1

Mise en place

- Demandez à l'enfant s'il souhaite faire une pizza (ou faire semblant) avec vous.
- Évoquez une fois où vous avez mangé de la pizza ou demandez à l'enfant s'il se souvient de la dernière pizza qu'il a mangée. Était-ce une occasion spéciale? Est-ce que quelqu'un a pris la dernière pointe de sa sorte de pizza préférée? La pizza était-elle piquante?

2

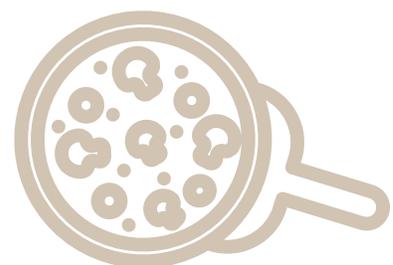
C'est parti!

- Jouez à « faire de la pizza » avec l'enfant avec de la pâte à modeler, des blocs, des foulards ou tout autre matériau. Laissez l'enfant prendre l'initiative du jeu de rôle.
- Posez des questions, comme « Qui va faire la pâte et qui va préparer la garniture? » ou « Comment va-t-on faire cuire notre pizza? »
- Déterminez quelle sorte de pizza vous aimeriez manger : « J'aime (nommez l'ingrédient) sur la pizza. Toi, qu'est-ce que tu aimes sur la pizza? » Discutez de vraies garnitures et de garnitures loufoques.
- Faites semblant de manger de la pizza ensemble. Asseyez-vous et ayez une conversation de table pendant que vous mangez.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- explorer le monde avec son corps et ses sens;
- construire, créer et concevoir en utilisant une variété de matériaux et de techniques;
- être créatif et s'exprimer de diverses manières.



Comment

Commencez par faire un jeu de rôle, puis essayez de faire de la vraie pizza, si vous le souhaitez.

Aidez l'enfant à prendre l'initiative du jeu de rôle en lui posant des questions qui sollicitent son imagination : « Avec quoi on va faire notre sauce à pizza? Avec un fromage de quelle couleur? »

Si l'enfant est en apprentissage du langage et du jeu, essayez d'entrer dans son jeu avant de présenter une idée nouvelle. Si votre enfant tient à fabriquer une pizza géante, fabriquez une pizza géante avec lui. Essayez ensuite d'en « manger » une pointe et dites « Miam!!! » Vérifiez si l'enfant vous imite.

Ajoutez des accessoires, comme un rouleau à pâtisserie et une plaque à biscuits. Préparez des menus de pizza avec des photos d'ingrédients.

Essayez de faire une vraie pizza. Faites-en de format individuel avec différents pains (muffin anglais, pita, bagel, roti, bannique ou tortilla). Encouragez l'enfant à choisir sa propre garniture.

Pour les occasions spéciales, gâtez vos invités avec des pizzas maison ou essayez l'une des suggestions suivantes :

- Pizza à l'emporte-pièce : Pour l'Halloween, coupez des pains pitas ou des muffins anglais avec un emporte-pièce en forme de citrouille. Ajoutez des poivrons, des champignons, du jambon ou de la dinde taillés de manière à former les yeux, le nez et la bouche.
- Pizza des Fêtes : Façonnez la pâte en forme de cœur pour la Saint-Valentin ou en forme de conifère pour une célébration hivernale.
- Pizza aux fruits : Utilisez de la pâte à biscuit, du yogourt pour faire la sauce et des tranches de pomme, de banane, d'ananas et d'autres fruits comme garniture. Saupoudrez de cannelle.

Lisez avec l'enfant un livre sur la pizza ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *Drôle de pizza* de William Steig
- *Pizza at Sally's* de Monica Wellington

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Aidez l'enfant à se laver les mains à l'eau et au savon avant et après la préparation de la nourriture.
- Supervisez l'enfant lorsqu'il utilise des ustensiles de cuisine, surtout les couteaux.
- Pour le jeu actif, assurez-vous que les lieux sont exempts d'obstacles avant de commencer.

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.

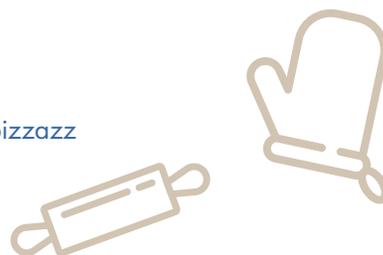
Quand

Essayez cette activité avant l'heure du repas, ou en tout temps si vous la faites en jeu de rôle.

Bibliographie

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>



Lapinot fait dodo



Quoi

Il existe plusieurs moyens simples et faciles d'explorer le mouvement avec les enfants. Le langage rythmé et le chant rendent les activités de motricité amusantes et prévisibles. Essayez cette comptine et les gestes qui l'accompagnent pour amener l'enfant à explorer le langage corporel.

1 Mise en place

- Demandez à l'enfant comment il va. Posez-lui des questions précises (p. ex. « Es-tu fatigué/joyeux/malade/calme? »)
- Dites à l'enfant que vous avez appris un nouveau jeu et que vous aimeriez l'essayer avec lui.

2 Lapinot fait dodo

« *Lapinot fait dodo jusqu'à midi.* » (Dites à l'enfant de faire semblant de dormir.)

« *Si on le réveillait avec un air joli?* »

« *Il est immobile, que se passe-t-il?* »

« *Allô! Réveille-toi Lapinot!* » (Encouragez l'enfant à se lever et à faire les gestes ci-dessous.)

« *Saute, Lapinot, hop! hop! hop!* » (Encouragez l'enfant à sautiller.)

« *Saute, Lapinot, hop! hop! hop!* » (Encouragez l'enfant à sautiller, et répétez à volonté.)

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- se garder en forme d'une façon originale sur le thème du sommeil et de l'activité physique;
- gagner confiance dans la maîtrise de son propre corps;
- prendre plaisir à faire de l'activité physique.

Comment

Essayez le jeu Lapinot fait dodo.

Au lieu de sautiller, l'enfant peut sauter sur place, danser ou faire n'importe quel autre mouvement selon son envie.

Proposez à l'enfant d'autres animaux qu'il pourrait imiter. Avant de lire la comptine, posez des questions à l'enfant, comme :

- « Quel animal voudrais-tu imiter maintenant? »
- « Comment cet animal se déplace-t-il? »
- « Comment pourrais-tu te placer pour ressembler à cet animal? »
- « Comment pourrais-tu bouger comme cet animal? »



Le tableau qui suit propose quelques exemples de mouvements. Utilisez votre imagination pour en explorer d'autres.

| Animal | Mouvement | Indice |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cheval | Galoper | « Garde le pied droit devant le pied gauche à chaque pas. » |
| Flamant rose | Se tenir en équilibre sur un pied | « Tiens-toi bien droit, les bras sur les côtés. Lève un pied et tiens-toi en équilibre sur l'autre. » |
| Tortue | Bouger lentement | « Déplace-toi lentement et en silence. » |
| Grenouille | S'accroupir et bondir dans les airs | « Accroupis-toi, touche le sol avec les mains entre tes pieds, puis saute le plus haut possible. » |
| Oiseau | Agiter les bras sur les côtés | « Bouge tes bras de haut en bas, comme un oiseau qui bat des ailes. » |
| Souris | Se déplacer, marcher, faire un pas ou sauter silencieusement | « Cours sur le bout des pieds en faisant le moins de bruit possible. Saute sur place et essaie d'atterrir sans faire de bruit, pour que le chat ne t'entende pas! » |
| Pingouin | Faire des petits pas en se dandinant et faire de petits battements de bras (petits mouvements) | « Balance ton corps d'un côté et de l'autre et fais des petits pas! » |
| Dinosaure | Faire un pas, marcher d'un pas lourd, courir ou marcher | « Fais de grands mouvements; imite un petit dinosaure léger et rapide, ou un gros dinosaure lent et lourd. » |

Ces mouvements pourraient servir à imiter bien d'autres animaux. Essayez des mouvements de superhéros, ou encore des mouvements qu'on retrouve dans la nature, comme les ondulations de la mer, un arbre au vent, une fleur qui pousse, une forte pluie ou pourquoi pas un ouragan!

Proposez à l'enfant d'inventer une nouvelle créature. Discutez comment l'enfant pourrait mimer les mouvements de cette créature! Les possibilités sont infinies : l'essentiel est de faire bouger l'enfant tout en s'amusant!

Lisez avec l'enfant un récit sur les animaux, le mouvement ou tout autre sujet ayant un lien avec l'activité.

Suggestion :

- *Quand il fait nuit* d'Akiko Miyakoshi

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Cette activité peut se dérouler à tout moment de l'année et à toute heure du jour.

Bibliographie

Child Health BC. (2017). *Appetite to Play*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>





L'appel de la nature

Quoi

Jouez à l'extérieur dans la forêt, sur la plage, dans la neige ou dans tout autre cadre naturel. Cette activité de plein air stimule la créativité et renforce la confiance.

1 Mise en place

- Faites cette activité une journée où vous et l'enfant êtes disposés à aller dehors pour explorer. Laissez à l'enfant le temps de se préparer. Si possible, laissez l'enfant choisir la destination.
- Vérifiez la météo et discutez des vêtements que vous devriez porter pour être à l'aise.

2 L'appel de la nature!

- Partez en promenade avec l'enfant ou la famille, et créez différents obstacles avec les objets naturels croisés en chemin. Voici quelques exemples :
 - Sauter dans une flaque ou par-dessus elle
 - Sauter par-dessus des branches tombées
 - Débouler une colline ou sauter dans un tas de feuilles
 - Se tenir en équilibre sur un tronc couché
 - Grimper dans un arbre ou se suspendre à une branche basse
 - Trouver un galet à lancer dans un ruisseau ou dans la mer
 - Ramasser un tas de feuilles ou de cônes de pin. Essayer d'en prendre un dans la main, puis deux, etc.
 - Trouver un gros rocher à escalader
 - Courir jusqu'à un arbre, sauter à cloche-pied jusqu'au suivant, puis marcher en crabe jusqu'au suivant

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- développer de saines habitudes de vie, comme la pratique de différentes activités physiques;
- se sentir confiant et en maîtrise de son corps;
- explorer et découvrir la nature;
- s'adapter et prendre plaisir à des expériences de changement, de surprise et d'incertitude.



Comment

Partez en promenade avec l'enfant. Pointez les formations naturelles, les éléments et la végétation que vous croisez (p. ex. arbres, lac, mer, roches).

Si nécessaire, aidez l'enfant en lui tenant la main, en maintenant son équilibre ou en le hissant sur vos épaules pour qu'il puisse tâter les branches et les feuilles. Même les enfants qui ne marchent pas encore adorent grimper et se retrouver en hauteur.

Encouragez l'enfant à essayer de se tenir en équilibre, de se suspendre ou de grimper sans l'aide d'un adulte. Si l'enfant utilise un fauteuil roulant ou un déambulateur, essayez de traverser en vitesse une flaque pour faire de grosses éclaboussures!

Au retour à la maison, discutez ou mettez par écrit tous les mouvements que vous avez inventés, et imaginez d'autres endroits où vous pourriez faire la même chose, par exemple à la plage, dans la forêt, à la montagne ou dans un parc.

Lisez avec l'enfant un livre sur l'exploration ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

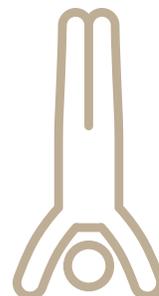
- *Explorers of the Wild* de Cale Atkinson
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball* de Vicki Churchill

Où

Cette activité a été conçue pour avoir lieu en plein air.

Quand

Faites cette activité durant les heures où la lumière du jour est suffisante pour qu'il soit possible de se déplacer en toute sécurité.



Les postures de yoga



Quoi

Dans cette activité, vous prenez diverses postures de yoga qui sont sûres et amusantes pour les enfants. Pendant les postures, essayez de poser des questions à l'enfant.

1 Mise en place

Respiration

Chaque séance débute par un moment de calme pour préparer le corps et l'esprit à la pratique du yoga. La respiration aide à détendre le corps et l'esprit. Vous pouvez guider l'enfant : « Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux. Inspire doucement par le nez (pause), expire doucement par la bouche (pause). Inspire par le nez (pause), expire par la bouche (pause). Sens ton corps et ton esprit se préparer au yoga. Ouvre les yeux lentement. » Vous pouvez poser ces questions à l'enfant : « Comment te sens-tu à l'intérieur? Comment ton corps se sent-il? Est-ce que tu te sens fatigué ou éveillé? »

Vous pouvez conscientiser un jeune enfant à sa respiration en plaçant un jouet sur son ventre. Il verra le jouet monter lorsqu'il inspire et descendre lorsqu'il expire. Vous pouvez également faire cette démonstration en soufflant dans un jouet gonflable ou un ballon.



2 Postures

Posture de l'enfant

Dites à l'enfant : « On va faire la posture de l'enfant ensemble. » Assoyez-vous sur les talons, posez front sur le sol et allongez les bras devant vous. Demandez-lui : « Sens-tu tes genoux qui poussent sur ton ventre? Cette posture aide ton ventre à mieux digérer la nourriture. » Poussez sur les mains, puis rassoyez-vous sur les talons.



Posture du chien tête en bas

Cette posture renforce les muscles, assouplit la colonne vertébrale et les articulations et donne confiance en la capacité de bouger son corps de manières originales. Dites à l'enfant : « On va faire la posture du chien tête en bas ensemble. » Mettez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Les orteils sont à plat sur le sol. Allongez les jambes, puis les bras. Maintenez une position en V inversé durant trois respirations. Revenez doucement à la position de départ. Demandez à l'enfant : « Comment ton corps se sent-il? Comment te sens-tu à l'intérieur? Te sens-tu fatigué ou éveillé? »

Posture de l'arbre

Les postures d'équilibre, comme celle de l'arbre, augmentent la capacité d'attention et de concentration. Dites à l'enfant : « Imagine-toi que tu es un grand arbre et que tes pieds sont enracinés dans le sol. On va prendre la posture ensemble. » Placez-vous debout, les mains jointes paume à paume et les pouces appuyés sur la poitrine. Transférez le poids sur la jambe gauche, puis soulevez lentement le pied droit et posez-le sur la cheville, le tibia ou l'intérieur de la cuisse de la jambe gauche, en pointant le genou droit vers l'extérieur. Ensuite, déposez doucement le pied au sol. Faites la même chose de l'autre côté. Dites à l'enfant : « Est-ce que c'était plus facile d'un côté que de l'autre? Les postures d'équilibre demandent de la pratique. Tu vas voir, tu vas t'améliorer! »



Enchaînements

Les enchaînements de postures de yoga augmentent le rythme cardiaque, renforcent le muscle cardiaque et donnent de l'énergie. Dites à l'enfant : « On va faire la posture du chien tête en bas et la posture de l'enfant l'une après l'autre. » Prenez la posture du chien tête en bas, mettez-vous ensuite à quatre pattes, puis dans la posture de l'enfant. Revenez à quatre pattes, puis dans la posture du chien tête en bas. Revenez à quatre pattes, puis dans la posture de l'enfant. Faites une pause dans cette posture. Demandez à l'enfant : « Est-ce que tu sens ton cœur battre plus vite? Il devient plus fort! »



Pourquoi

Par cette activité, l'enfant apprendra :

- à communiquer ses réflexions et ses expériences;
- à s'intéresser à des mots et à des concepts nouveaux (comme les postures de yoga);
- à découvrir qui il est, à mieux se comprendre et à prendre conscience de lui-même;
- à résoudre des problèmes;
- des compétences d'adaptation positives;
- à découvrir ses émotions.

Comment

Faites les postures avec l'enfant.

Lisez une histoire sur les animaux et prenez des postures (de yoga ou inventées) qui rappellent les animaux de l'histoire. Incitez l'enfant à prendre des postures à chaque page de l'histoire.

Inventez des postures ensemble : le yoga pour enfants devrait être créatif. Encouragez l'enfant à inventer de nouvelles postures et à leur donner un nom. Cette activité est excellente pour le développement des compétences langagières. Reproduisez les cris des animaux. Mimez leurs mouvements. Bondissez comme le lapin, rampez comme le serpent.

Lisez avec l'enfant un livre sur le yoga, sur la conscience corporelle ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *A Morning with Grandpa* de Sylvia Liu et Christina Forshay

Le site Web de HealthyFamiliesBC contient d'autres suggestions d'activités à découvrir avec l'enfant :

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

Où

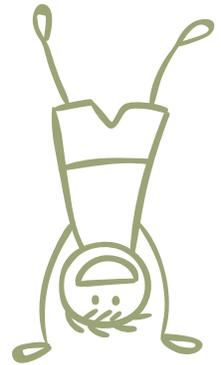
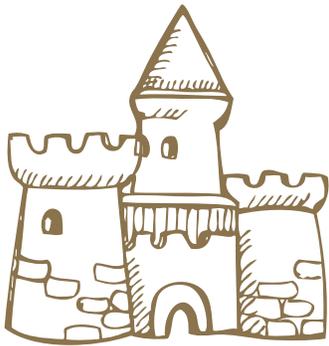
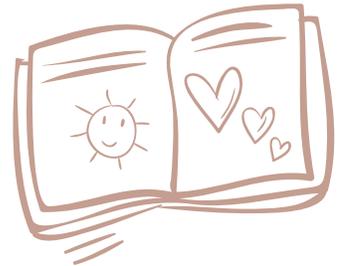
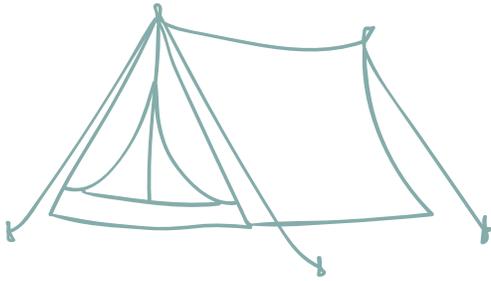
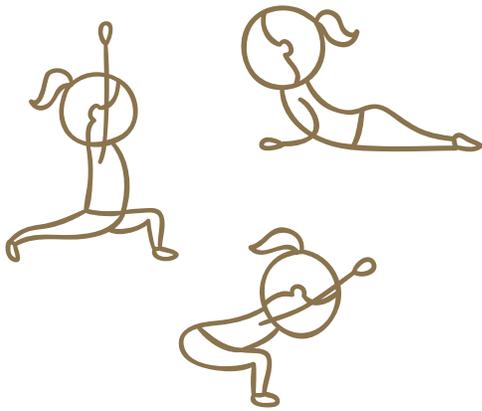
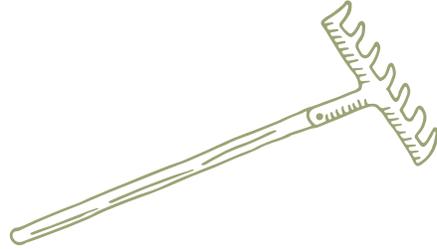
Cette activité peut être pratiquée à l'intérieur ou à l'extérieur.

Adapté d'Appetite to Play et PBS Kids. Source : <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>

Quand

Cette activité peut se dérouler à n'importe quel moment de la journée. Vous pouvez même en faire un moment de détente avant le coucher.





ISBN 978-0-7726-7892-8



9 780772 678928



Ministère de
l'Éducation