

Une bouteille apaisante

Voilà un outil pédagogique qui pourra aider un « petit » à retrouver de l'apaisement après une période de tensions ...

Après une colère, une frustration où les mots de l'adulte deviennent indispensables pour apaiser l'enfant et l'accompagner vers un retour au calme, voici un outil qui peut s'avérer un bon allié

la bouteille apaisante !

Une petite bouteille remplie d'eau, un peu de colle à papier peint, quelques gouttes de colorant, des sequins et tout le travail consiste à suivre des yeux la descente des petits disques brillants jusqu'à ce que plus rien ne bouge dans la bouteille ...

L'intérêt est de regarder ensemble, en profitant de la respiration de chacun, pour faire baisser la pression, blottis l'un contre l'autre, contenus,

... et revenir à une tension acceptable ...