

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

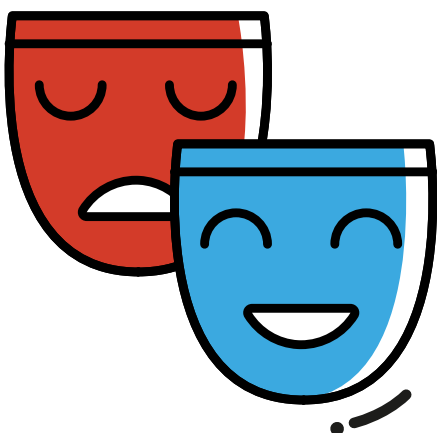
@HOME

IMPACT DU JEU SENSORIEL SUR LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

Actuellement la vie en famille est un défi permanent. Comment prévenir les situations de stress en s'amusant avec nos 8 sens ? Les informations sensorielles du goût, de l'odorat, et des systèmes auditif, visuel, tactile, vestibulaire, proprioceptif et intéroceptif nous accompagnent au quotidien.

Le système tactile est sollicité à chaque fois que l'enfant touche un objet, une personne ou est lui-même touché par quelqu'un. Les systèmes vestibulaire (équilibre, balance) et proprioceptif (muscles, articulations) interviennent à chaque fois qu'on bouge et informent le cerveau sur la position du corps dans l'espace. L'intéroception représente le système sensoriel interne du corps et nous informe quand nous avons faim, soif ou mal par exemple.

La perception des informations est subjective et propre à chacun. Elle varie en fonction de l'humeur, de l'état physiologique et du niveau de concentration. Le jeu sensoriel est important pour le développement de votre enfant, non seulement pour les apprentissages, mais également pour le bien-être émotionnel et la régulation du comportement.



Si les systèmes sensoriels sont moins sollicités que d'habitude, cela peut avoir des répercussions comportementales auprès de nos enfants. Pour favoriser le développement du cerveau du jeune enfant, il est primordial d'activer les différents systèmes sensoriels, mais aussi d'éviter leur surstimulation. Une bonne régulation sensorielle est à la base d'une bonne stabilité émotionnelle. Le jeu sensoriel aide l'enfant également à améliorer et organiser ses compétences motrices, sociales, communicatives et à résoudre des problèmes.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

IDÉES DE JEUX SENSORIELS

Voici quelques idées d'activités sensorielles à réaliser en famille, à la maison et sans matériel spécifique :

Tactile: Jouer avec de la pâte à pâtisserie, pâte à modeler, peinture aux doigts, jouer dans la terre au jardin ou avec d'autres matières naturelles, faire des jeux d'eau et de mousse dans la baignoire ;

Vestibulaire : sauter d'un carrelage ou tapis à l'autre, sauter sur le lit, se rouler par terre, jouer avec une balançoire ou dans un hamac improvisé, faire des culbutes, comptines genre Ringelrosen ;

Proprioception : grimper d'une boîte en carton ou d'un panier à linge dans l'autre, empiler des coussins l'un sur l'autre ou les placer sur le corps de l'enfant, faire pousser de petits meubles, jouer à la brouette, faire des parcours à 4 pattes à travers les meubles de la maison, jouer au patinage en glissant sur de vieux journaux, jeux de mains.



Contribution: Ergothérapie Fasbinder C./Eschbour A.

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG