

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

**Le club des sans
lacets**



Ce document contient des supports pédagogiques destinés aux familles et aux professionnels pour aborder des situations similaires à celles présentées dans le livre « Le Club sans lacets ». Ce matériel comprend, entre autres, des informations sur les stratégies et techniques, des lignes directrices, des histoires sociales et des pictogrammes.

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| 1. L'IMPORTANCE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE | 3 |
| 1. Lisez des histoires avec des émotions. | 3 |
| 2. Créez votre propre dictionnaire d'émotions. | 4 |
| 3. Peignez les émotions sur la musique. | 4 |
| 2. LIGNES DIRECTRICES POUR AMÉLIORER LE TOUCHER ET LA PROPRIOCEPTION | 5 |
| Jeu pour imiter les animaux | 5 |
| Jeu d'autocollants sur les parties du corps. | 5 |
| Jeu Twister | 5 |
| Jeu d'imitation de mouvement | 6 |
| 3. LIGNES DIRECTRICES POUR AMÉLIORER LA MOBILITÉ DE LA MAIN | 7 |
| Contrôle postural : | 7 |
| Dominance : | 7 |
| Stabilisation de la position assise : | 7 |
| Manipulation interannuelle : | 7 |
| Dissociation de la main : | 8 |
| Tenir le crayon : | 8 |
| Pression du crayon : | 8 |
| Compétences en perception visuelle : | 8 |
| 4. AIDES VISUELLES POUR JEUX DE GROUPE | 10 |
| Organisation spatiale : | 10 |
| Adaptation du matériel de jeu : | 10 |
| 5. RECOMMANDATIONS POUR FAVORISER L'AUTONOMIE PERSONNELLE | 11 |
| ANNEXE 1 : SÉQUENCE D'HYGIÈNE PERSONNELLE | 13 |
| ANNEXE 2 : SÉQUENCE D'HABILLAGE | 15 |



1. L'IMPORTANCE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Les enfants qui commencent à faire face aux problèmes quotidiens de la vie, comme faire face aux moqueries ou aux commentaires faits à leur égard par d'autres, ou aux interactions sociales initiées par des adultes ou des pairs, peuvent être compromis par le fait de ne pas savoir comment y réagir.

Comprendre ce qu'ils ressentent et ce qu'ils peuvent faire à tout moment pour s'adapter aux situations peut s'avérer difficile si on n'en parle pas dès le plus jeune âge. Ces compétences font partie du processus cognitivo-social, plus connu sous le nom d'intelligence émotionnelle, qui permet d'identifier ses émotions et celles des autres afin d'agir en conséquence.

Lorsque nous commençons à identifier les émotions, nous n'observons clairement que la joie et la tristesse, et nous pouvons même comprendre le comportement d'une personne en colère. Cependant, d'autres émotions, plus complexes à appréhender que les trois autres, doivent être nommées et analysées plus en profondeur.

Il s'agit par exemple de culpabilité, de peur, d'envie ou de mélancolie. C'est alors que nous pouvons nous demander : Comment ai-je réagi lorsque j'ai ressenti cette émotion sans en comprendre le sens ? Dans la plupart des cas, la réponse est simple : nous n'étions pas conscients de nos pensées ou de nos paroles. Nous étions submergés par l'émotion, qui nous contrôlait sans que nous puissions la maîtriser.

Nous observons une augmentation des cas de harcèlement chez les enfants et les adolescents. Ces comportements, regroupés sous le terme « harcèlement », résultent la plupart du temps de déficiences émotionnelles chez les personnes qui les harcèlent et celles qui les subissent. D'une part, les agresseurs ne perçoivent pas que la personne traverse une mauvaise passe au moment où ils les harcèlent, et d'autre part, les personnes agressées n'ont peut-être jamais appris à identifier ce qui ne va pas et qui les met mal à l'aise.

Il est donc tout aussi important de connaître les émotions, de savoir ce que nous pouvons faire pour restaurer notre bien-être une fois que des événements incontrôlables nous sont arrivés, comme se faire parler de manière condescendante ou se battre avec quelqu'un.

Voici trois techniques pour travailler sur l'intelligence émotionnelle et être conscient des émotions qui existent et quand elles peuvent apparaître :

1. Lisez des histoires avec des émotions.

Nous chercherons un espace et un moment de la journée où l'enfant est calme et sans distractions.

Nous choisirons une histoire et ce sera l'adulte qui guidera le feuilletage et commentera le personnage, ses actions et, surtout, son rapport à la situation qu'il vit. Il est important de pointer du doigt les traits du visage du personnage et, si



nécessaire et si l'enfant est capable de comprendre, de comparer l'émotion avec une situation personnelle.

2. Créez votre propre dictionnaire d'émotions.

Il s'agit de placer sur une carte en carton des émotions représentées par des images ou des photographies que nous associerons à des personnages qu'ils aiment ou à des membres de leur famille qu'ils pourront facilement reconnaître.

Nous pouvons également mettre des photos de l'enfant dans différentes situations, par exemple, heureux parce que c'est son anniversaire ou effrayé parce qu'il a vu quelque chose qu'il n'aime pas et qu'il ne connaît pas.

Le dictionnaire des émotions peut être réalisé à l'aide d'images dès leur plus jeune âge, et par écrit lorsqu'ils maîtrisent déjà l'écrit. Nous ajouterons le nom de l'émotion à côté de l'image et accrocherons ce document à un endroit visible de la maison. Cela leur permettra de s'y référer lorsqu'ils auront besoin d'exprimer leurs émotions ou, lorsqu'ils constateront une frustration ou des émotions différentes en même temps, de les aider à les identifier grâce à ce document.

3. Peignez les émotions sur la musique.

Cette activité ne nécessite pas beaucoup d'accompagnement de la part d'un adulte. Nous jouerons simplement différentes mélodies et offrirons à l'enfant des couleurs et un espace pour exprimer ses sentiments à travers la musique.

Nous éviterons de leur dicter leur sentiment face à tel ou tel morceau. Nous laisserons simplement chacun s'exprimer librement et nous valoriserons et observerons leurs émotions.

Cet exercice nous aide à identifier ce qu'ils ressentent et nous pouvons l'exprimer et le commenter librement.



2. LIGNES DIRECTRICES POUR AMÉLIORER LE TOUCHER ET LA PROPRIOCEPTION

Jeux suggérés

Vous trouverez ci-dessous plusieurs jeux conçus pour aider les enfants à travailler avec leur corps et à améliorer leur conscience corporelle. Ces jeux sont flexibles et peuvent être adaptés aux besoins et aux caractéristiques de chaque enfant.

Jeu pour imiter les animaux

Description : Les enfants doivent imiter des postures ou des mouvements caractéristiques de différents animaux. S'ils ont des difficultés, l'adulte peut commencer par le mouvement, à titre d'exemple.

Exemples :

- Crabe : marche à reculons.
- Dauphin : marche en sautant.
- Singe : marche sur les mains et les pieds.
- Ours : marche sur les mains et les pieds avec les genoux tendus.
- Serpent : rampe sur le sol.
- Tortue : marche lentement.
- Grenouille : marche accroupie et saute.
- Lièvre : en train de courir.

Jeu d'autocollants sur les parties du corps.

Description : Plusieurs activités où les enfants placent ou identifient des autocollants sur différentes parties du corps.

Variantes :

1. Nommez les parties du corps et l'enfant doit placer des autocollants au bon endroit, soit sur son corps, soit sur celui de quelqu'un d'autre.
2. L'adulte place des autocollants sur différentes parties du corps de l'enfant, qui doit les nommer et les retirer.
3. Placez des autocollants sur le visage de l'enfant qui devra les retrouver et les retirer sans utiliser de miroir.

Jeu Twister

Description : Ce jeu classique est utile pour travailler la conscience corporelle, tout en étant amusant et en exigeant force, coordination et concentration. Si vous n'avez pas ce jeu, vous pouvez en fabriquer un chez vous.

Instructions:

1. Utilisez un tapis ou un drap blanc avec du matériel antidérapant et dessinez des cercles colorés.



-
2. Créez une roulette avec des indications telles que la main droite, la main gauche, le pied droit, le pied gauche et des couleurs. Pour plus de difficultés, ajoutez des parties du corps comme le coude ou le genou.
 3. Tournez la roulette à tour de rôle et placez les mains et les pieds dans les cercles correspondants selon la couleur. Le joueur qui tient le plus longtemps sans tomber gagne.

Jeu d'imitation de mouvement

Description : Une personne exécute des mouvements spécifiques avec ses bras, ses jambes, etc., et l'enfant doit les imiter. La difficulté peut être ajustée en fonction des caractéristiques de l'enfant.

Important : Ne forcez pas les enfants à réaliser les activités. Tout doit être fait progressivement, en respectant le temps et la tolérance de chaque enfant.

<https://hospitalveugenia.com/atencion-temprana/juegos-para-estimular-la-propiocepcion-y-el-control-corporal/>



3. LIGNES DIRECTRICES POUR AMÉLIORER LA MOBILITÉ DE LA MAIN

Nous avons tendance à penser que les difficultés d'acquisition de l'écriture manuscrite sont dues à des problèmes de main spécifiques, tels que la force ou la pince, mais il existe de nombreux autres facteurs qui ont un impact sur cette tâche.

Ci-dessous, nous nommerons certains de ces facteurs et montrerons des exemples d'exercices permettant d'améliorer cette compétence.

Contrôle postural :

La capacité à maintenir la tête et le tronc droits. Une posture stable facilite les mouvements du bras et de la main. Bien que cela paraisse simple, de nombreux enfants ont du mal à maintenir cette posture et à réaliser la dissociation des mouvements entre le corps et le bras, tout en bougeant simultanément tout le corps.

Pour améliorer le contrôle postural favorisant l'écriture, il est important de travailler les muscles du dos et des épaules, qui assurent la stabilité. Des activités comme peindre à l'envers, jouer en position de brouette, tirer à la corde ou se déplacer à l'envers sur une surface roulante sont fortement recommandées.

Dominance :

Désigne l'utilisation prédominante d'une main par rapport à l'autre. Il s'agit d'un long processus qui culmine généralement avec la définition de la latéralité vers l'âge de 6 ans. Il est donc courant que les enfants écrivent ou dessinent d'une main ou de l'autre indistinctement, jusqu'à ce qu'ils trouvent leur main dominante pour cette tâche.

Stabilisation de la position assise :

La posture, comme nous l'avons vu plus haut, est essentielle, il est donc important d'avoir une sédation correcte avec la hanche, le genou et les chevilles en flexion à 90°, les pieds à plat sur le sol ou sur une surface d'appui.

Manipulation interannuelle :

Outre les mouvements plus globaux de la main et des doigts, il existe des mouvements plus précis permettant la manipulation d'objets. Ces mouvements sont :

- Mouvement de transfert: La manipulation d'un objet se définit comme la combinaison de l'index et du majeur. Pour stimuler ce mouvement, on peut jouer au jeu du « nourrir un animal ». Pour ce faire, on place un ornement en forme d'animal à une extrémité du crayon. À l'autre extrémité, on peut placer un ruban à cheveux, pas trop serré. En déplaçant le ruban le long du crayon, à l'aide des trois doigts, on atteint l'animal.

- Mouvement de traduction: Il s'agit de déplacer un objet de la paume vers les doigts et vice versa, toujours dans la main. Dans ce cas, on peut jouer à « Monstre mange des pois chiches ». On peint des yeux et une bouche sur la paume de la main. On place un pois chiche sur le bout des doigts et, en les fermant petit à petit et en les tirant, on nourrit le monstre. Pour en redemander, il faut prendre le pois chiche du monstre vers les doigts, en faisant le mouvement inverse. Pour rendre l'activité plus difficile, on peut ajouter des pois chiches.
- Mouvement de rotation: Il consiste à faire tourner un objet avec les doigts. Pour ce mouvement, les exercices traditionnels de fabrication de boules avec différents matériaux ou de vis peuvent être utiles.

Dissociation de la main :

La main a deux fonctions principales lors de l'écriture : la stabilisation, assurée par l'annulaire et l'auriculaire, et la mobilité, assurée par l'index et le majeur. À cette occasion, on peut demander à l'enfant, tout en écrivant, de tenir deux petits cailloux entre son majeur et son auriculaire, sans les laisser tomber, comme s'il s'agissait d'un trésor.

Tenir le crayon :

La prise du crayon se développe progressivement jusqu'à atteindre une prise correcte à 7 ans. Pour faciliter ce positionnement, on peut utiliser des crayons de petite taille, qui obligent l'enfant à se positionner plus près de la prise attendue, car il n'a pas plus de possibilités de saisir le crayon.

Pression du crayon :

Parfois le problème réside dans la pression exercée avec le crayon sur le papier, soit par excès, soit par défaut :

- Peu de pression : nous pouvons utiliser des crayons ou des couleurs douces, et renforcer les mouvements intramanuels et le contrôle postural.
- Pression excessive : On peut placer un léger lest sur le crayon, ce qui facilitera la prise en main et donnera une meilleure sensation de contrôle. De plus, cela renforcera les mouvements intramanuels et le contrôle postural, car une pression excessive peut être due à la nécessité de stabiliser la posture ou la prise du crayon.
- Fatigue : Parfois, les difficultés d'écriture constituent un grand défi pour l'enfant, provoquant beaucoup de fatigue, à la fois physique et mentale, et ayant un impact sur son estime de soi. Nous devons donc en tenir compte lors de l'exigence et de l'évaluation des résultats finaux de la tâche.

Compétences en perception visuelle :

Dans ce cas, il ne s'agit pas d'une difficulté avec la main en soi, mais avec la perception graphologique de l'espace, et des lettres par rapport à cet espace, leur



position, leur taille, leur direction, etc. Pour cela, l'idéal est d'initier la reconnaissance et le traçage des lettres à l'aide de matériaux plus sensoriels, qui permettent une plus grande expérience des lettres, en plus des repères visuels pour le traçage.



4. AIDES VISUELLES POUR JEUX DE GROUPE

Comme le montre l'histoire, certaines personnes ont des difficultés de communication, ce qui peut les limiter dans différents moments de leur vie quotidienne. Chez les garçons comme chez les filles, cela peut rendre difficile la compréhension et la participation aux jeux. Des stratégies telles que les histoires sociales, l'utilisation de pictogrammes pour les expliquer, l'adaptation de l'environnement ou du matériel des jeux peuvent être utilisées.

Organisation spatiale :

- Dessiner au sol les limites du terrain de jeu.
- Identifiez clairement, au moyen d'images, de couleurs (imprimées ou dessinées à la craie) ou d'éléments matériels (cerceaux, cônes, etc.) les poteaux ou les différents endroits requis par le jeu, par exemple, si nous jouons « aux maisons », dessinez sur le sol les différentes maisons.

Adaptation du matériel de jeu :

- Les explications des jeux peuvent être réalisées en utilisant des pictogrammes comme support.
- Lorsque les équipes sont constituées par groupes, chaque membre du groupe peut être identifié par des dossards ou des mouchoirs de couleur.
- S'il s'agit d'un jeu dans lequel un enfant fait une action (par exemple, attraper) et les autres en font une autre (courir pour ne pas se faire attraper, en suivant l'exemple), les signes ci-dessus peuvent également être utilisés pour marquer qui fait chaque action (mettre une salopette à la personne qui attrape).
- Dans les jeux avec des commandes simples, des pictogrammes peuvent renforcer la commande verbale et s'afficher dès qu'elle est donnée. Une autre option consiste à les placer sur différentes parties du corps si l'ordre est accompagné d'un geste de la personne. Par exemple, pour jouer à « l'Anglais », on peut placer l'ordre de bouger sur le dos de l'enfant qui regarde, et l'ordre d'arrêter sur sa poitrine lorsqu'il se retourne pour regarder.
- Nous pouvons également utiliser des minuteurs ou des horloges visuelles (sable, couleurs, etc.) pour marquer le temps du jeu, dans les jeux conditionnés par le temps.



5. RECOMMANDATIONS POUR FAVORISER L'AUTONOMIE PERSONNELLE

L'acquisition de l'autonomie chez les enfants est très bénéfique pour leur développement, car elle leur permet de :

- Renforcer l'estime de soi et le concept de soi.
- Faciliter leur adaptation et leur gestion dans des environnements différents.
- La création d'habitudes et de routines.
- la création de nouveaux rôles.
- Encourager la prise de conscience de leurs actes et la responsabilité de leurs actes.
- Aider à la gestion des différents sentiments qui peuvent apparaître, comme la frustration ou la fierté.

Nous pouvons faire des adaptations pour favoriser l'autonomie dans l'activité elle-même, ou dans les éléments à utiliser.

Dans l'activité elle-même :

1. Divisez les tâches en petites compétences requises. Nous pouvons créer un programme comprenant :
 - Enchaînement ascendant : l'enfant exécute la dernière action de la séquence d'activités proposée et est renforcé positivement, de préférence par des mots ou des gestes. Une fois cette tâche maîtrisée, il devra effectuer seul l'avant-dernière et la dernière action pour obtenir le renforcement, et ainsi de suite.
 - Enchaînement vers l'avant : l'enfant doit effectuer la première tâche et le renforcement est obtenu ; ensuite, la première action est effectuée à nouveau en même temps que la seconde, et ainsi de suite.
2. Le modelage : consiste à servir de modèle à l'enfant et à imiter ce que l'on fait.
3. Aides physiques : nous plaçons nos mains sur celles de l'enfant et l'aidons à réaliser la tâche. Nous devons minimiser leur utilisation et les retirer progressivement à mesure que l'enfant apprend l'action à réaliser.
4. Aides verbales : au moyen d'un langage clair, précis et direct expliquant la tâche. Il convient de minimiser leur utilisation et de les supprimer progressivement à mesure que l'enfant apprend l'action à réaliser.
5. Aides visuelles : un résumé ordonné en image avec chaque action que l'enfant doit réaliser pour réaliser la tâche finale.

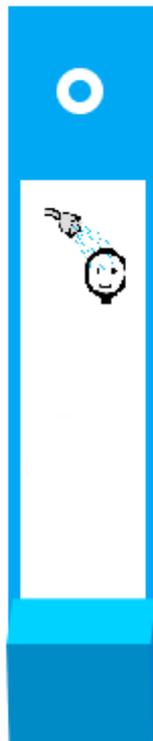
Dans les éléments :

- Utilisation de vêtements larges pour faciliter l'enfilage ou le retrait.
- Des attaches faciles, comme des systèmes auto-agrippants ou des boutons-pression, que l'enfant sait utiliser ou qui sont faciles à apprendre, favorisant ainsi l'autonomie dans l'habillement et la toilette.
- Marqueurs visuels sur les vêtements. Par exemple :
 - Marquer les chaussures pour savoir laquelle va à gauche et laquelle à droite.
 - Marquage des chaussettes, facilitant l'identification du dessus et du talon, dans celles qui sont façonnées.
 - Dessins ou marques sur les chemises et les pantalons, identifiant ainsi le devant et le dos.



ANNEXE 1 : SÉQUENCE D'HYGIÈNE PERSONNELLE

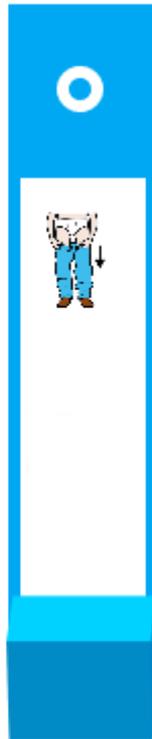
- Imprimez et découpez selon vos besoins.
- Plastifiez et utilisez un matériel adhésif pour faciliter sa mise en place sur une surface qui servira de panneau de séquence.
- Le panneau doit être placé dans un endroit visible, à proximité du lieu où la tâche est effectuée.
- Dans l'image suivante, nous pouvons voir un exemple de panneau.

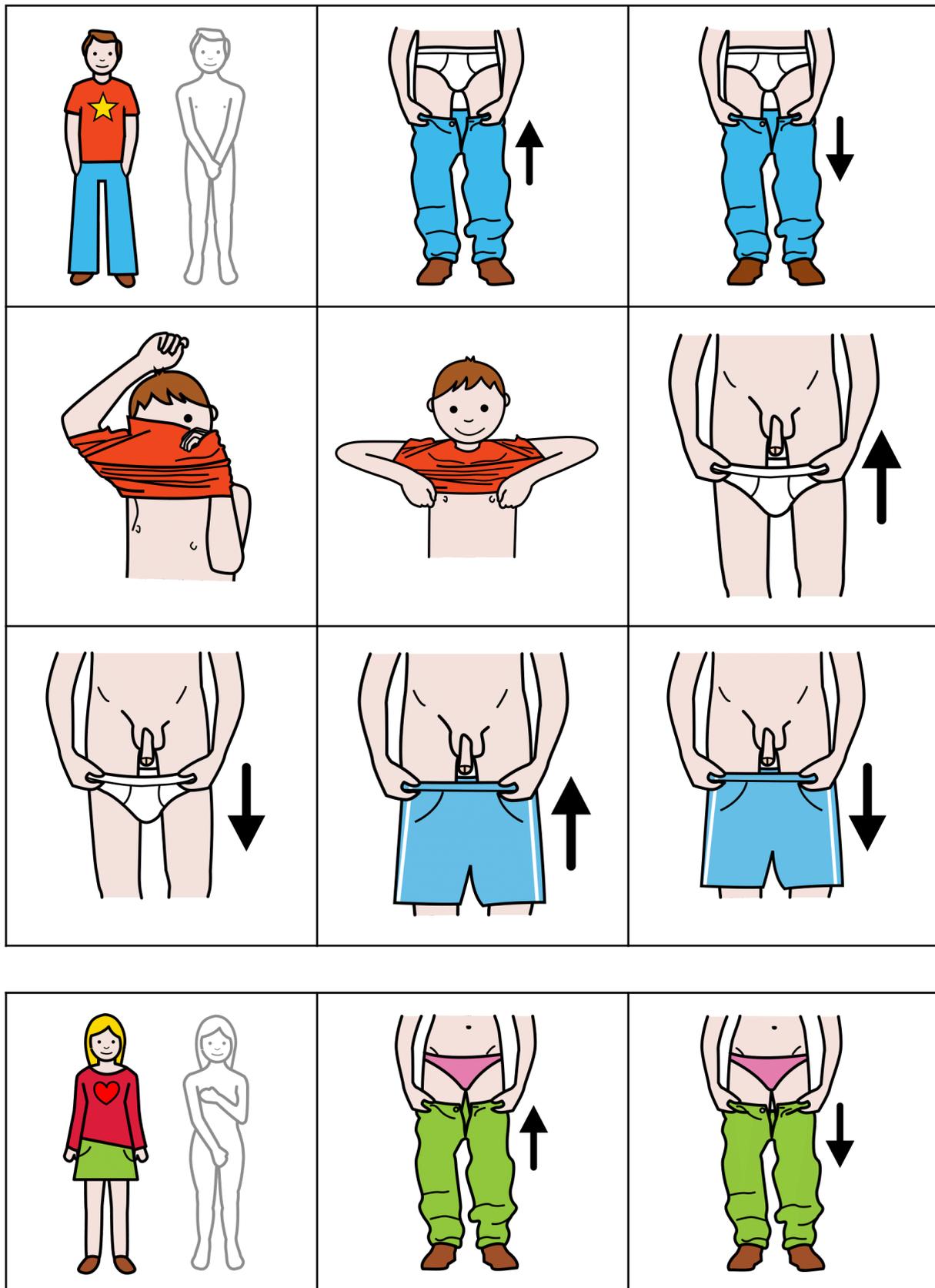


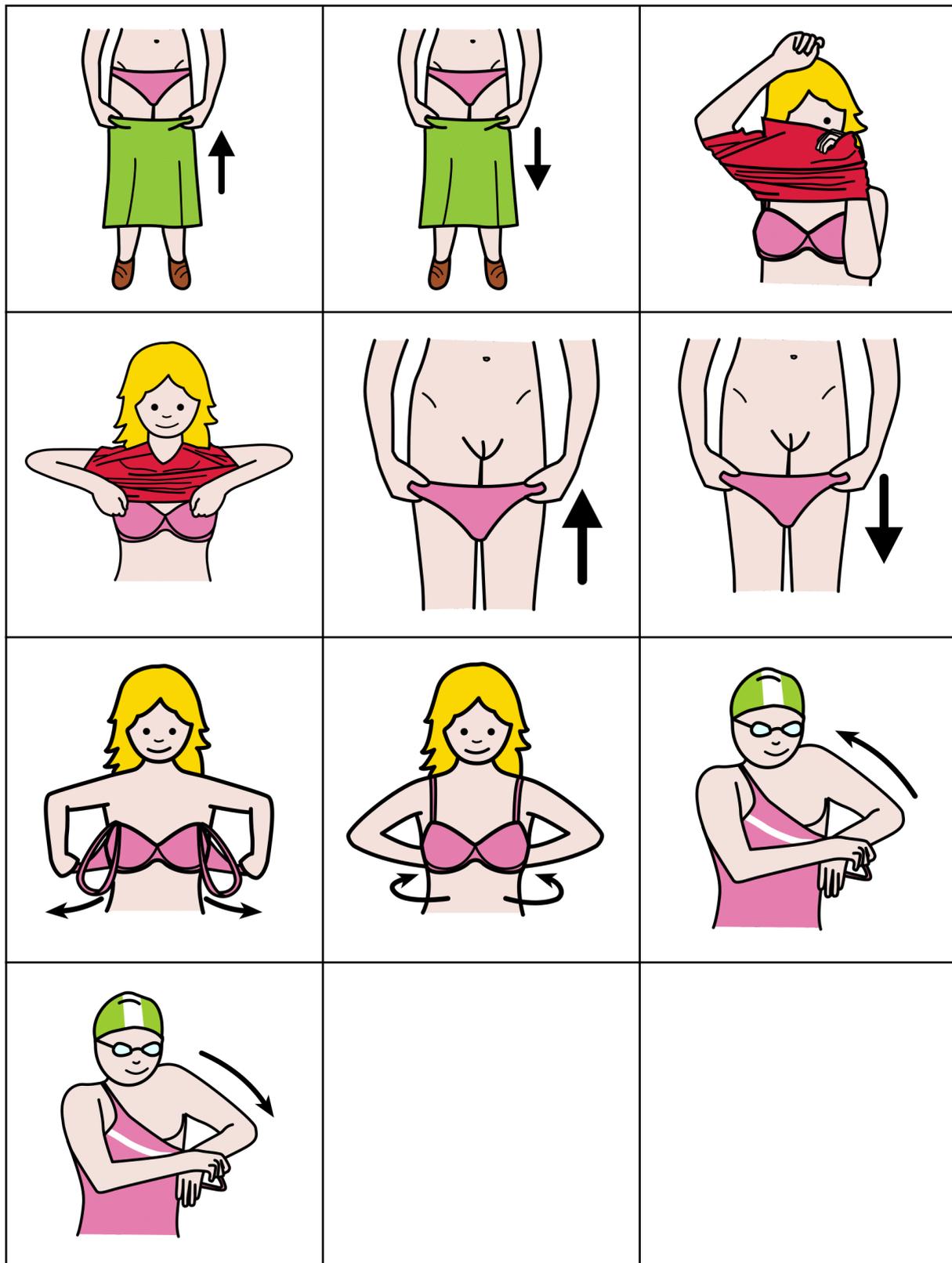


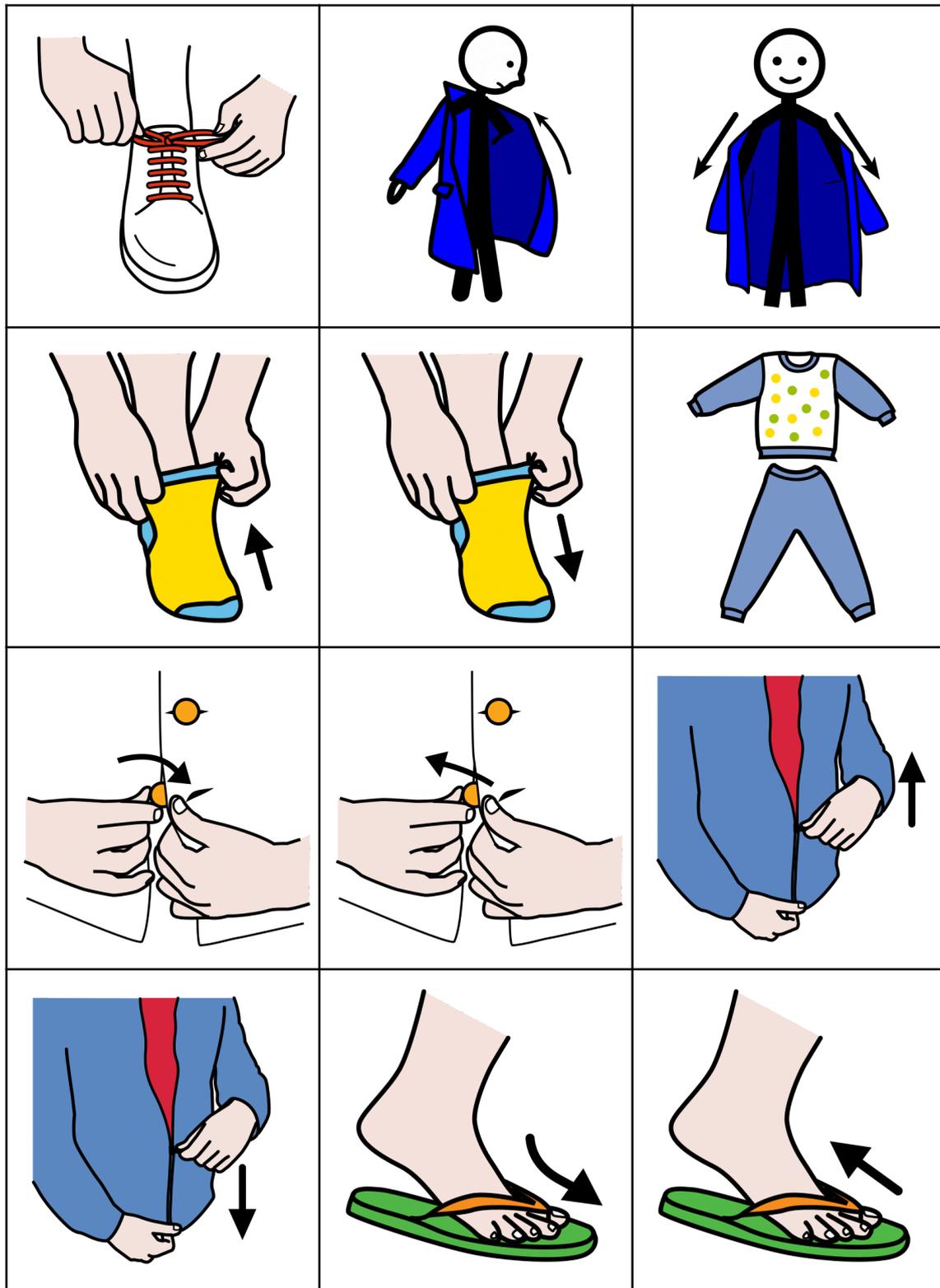
ANNEXE 2 : SÉQUENCE D'HABILLAGE

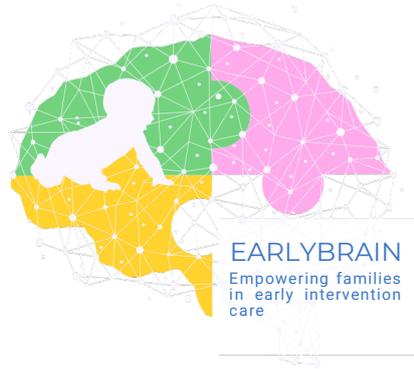
- Imprimez et découpez selon vos besoins.
- Plastifiez et utilisez un matériel adhésif pour faciliter sa mise en place sur une surface que nous utiliserons comme panneau de séquence.
- Le panneau doit être placé dans un endroit visible, à proximité du lieu où la tâche est effectuée.
- Dans l'image suivante, nous pouvons voir un exemple de panneau.











**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

