

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Une Maria Exquise



Ce document contient du matériel de soutien pour les membres de la famille et les professionnels afin de travailler sur des situations similaires à celles décrites dans le livre ***Une Maria Exquise***. Ce matériel comprend des informations sur les stratégies et les techniques, des lignes directrices, des histoires sociales et des pictogrammes, entre autres.

Table des matières

1. LES STRATÉGIES DE STIMULATION TACTILE	3
2. STRATÉGIES DE GESTION POUR LE COMPAGNON	4
3. RETRAIT DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES À L'HEURE DES REPAS	6
4. STRATÉGIES DE LUTTE CONTRE L'INSÉCURITÉ	8
5. LIGNES DIRECTRICES POUR LES JEUX DE RÔLE	9
ANNEXE 1 : JOUONS AU RESTAURANT	1



1. LES STRATÉGIES DE STIMULATION TACTILE

Voici quelques activités permettant de mieux accepter les stimuli tactiles.

- Pendant ou après le bain

- Profitez du bain pour passer différentes éponges, plus douces ou plus rugueuses.
- Essayez de sécher l'enfant avec des serviettes de textures différentes. Il est intéressant de sécher l'enfant par petites touches avec une légère pression, au lieu de le frotter.
- Ajoutez des stratégies de coiffage et de séchage des cheveux à ce stade.
- Après le bain, effectuez un massage relaxant, si vous le tolérez. Il est préférable d'exercer une légère pression dans les mouvements, en évitant les chatouillements au début.

- Au moment des repas

- Réaliser des recettes simples avec de la pâte, de la gelée, de la viande hachée, de la béchamel, des œufs, des fruits ou des pâtes à tartiner ; par exemple, pâte à pizza, pain, biscuits, boulettes de viande, croquettes, boulettes de pâte, brochettes de fruits, sandwichs, etc.
- Permettez des petits moments d'expérimentation avec la nourriture : manger avec les mains, faire des recettes imaginaires en mélangeant les aliments, etc.

- À la récréation

- Cachez de petits jouets dans un récipient contenant du riz, des nouilles, des lentilles ou autres, et cherchez-les. Si le récipient est grand, nous pourrions également y mettre nos pieds. Une autre option consiste à utiliser une pataugeoire amovible, qui nous permet d'expérimenter avec tout le corps.
- Jouez à peindre avec de la mousse à raser ou de la peinture au doigt, aussi bien avec les mains qu'avec les pieds, ou peignez le corps. Il existe des peintures texturées dans le commerce, ou vous pouvez les créer vous-même en ajoutant à la peinture des produits sans danger pour la peau, tels que du sable, de la sciure de bois, du sel, etc. Une autre option consiste à utiliser des pinceaux ou des éponges de différentes textures pour appliquer la peinture. Jouez avec de la pâte à modeler, du sable cinétique, du slime, de la pâte à modeler, de l'argile, de la pâte à modeler porexpan ou d'autres options similaires disponibles sur le

marché. Chacun de ces éléments offre une texture nouvelle et la possibilité d'expérimenter et d'associer ces textures à des moments amusants. En outre, vous pouvez trouver de nombreux tutoriels sur la façon de créer certains de ces matériaux, de sorte qu'il peut s'agir d'un moment de jeu familial très amusant dans lequel l'enfant est plus impliqué et génère une plus grande exposition aux textures, ce qui favorise l'acceptation du produit final.

- Créez un panneau de textures et placez-y différentes textures avec lesquelles l'enfant est familier, par exemple : coton, tampon à récurer, tissu, filet, caoutchouc mousse, aluminium, papier de verre, carton, etc. Vous pouvez jouer à toucher les différentes textures, avec les mains et les pieds, et les décrire. Vous favorisez ainsi l'apprentissage des concepts de base.
 - Créez un sac dans lequel vous introduisez différentes textures, ainsi que des objets, et jouez à deviner de quel objet il s'agit avant de le sortir du sac.
- Dans le parc**
- Jouez avec du sable, de la boue, de l'herbe, des feuilles et d'autres éléments naturels que l'on peut trouver dans ce contexte.
 - Il existe des balles de différentes textures, avec lesquelles il peut être intéressant de jouer.

AU NIVEAU GÉNÉRAL

- Si vous observez que l'enfant est altéré, vous pouvez effectuer une activité qui implique une certaine force ou pression, comme sauter ou courir.
- Il est important de ne PAS forcer l'enfant à réaliser les activités proposées, tout doit être progressif et respecter les temps et les tolérances des enfants.

2. STRATÉGIES DE GESTION POUR LE COMPAGNON

L'adulte présent auprès de l'enfant pendant les repas joue un rôle important dans ce processus. Si nous prenons en compte certains aspects, anticipons les défis potentiels et disposons d'un ensemble d'outils, nous pouvons gérer les difficultés qui peuvent survenir en toute sécurité et en apportant notre soutien. Vous trouverez ci-dessous des stratégies pour aider l'enfant à relever ce défi.

Tout d'abord, il est important que l'enfant se familiarise avec les outils utilisés pour manger de manière consciente. Il est également essentiel de réduire les stimuli inutiles qui ne font pas partie de la tâche pour aider l'enfant à rester concentré.

Informar la famille des caractéristiques spécifiques de l'enfant permet à ce dernier de se détendre et de se sentir plus en sécurité lorsque les directives sont respectées. Le partage de ces informations rend la situation plus gérable et, en donnant à l'enfant des choix, comme celui de choisir entre deux ustensiles, d'apprendre comment la nourriture a été préparée ou de choisir sa place à table, nous créons une atmosphère plus accueillante et plus positive.

Pour aider l'enfant à comprendre le processus plus facilement et visuellement, nous pouvons préparer une histoire sociale. Il s'agit de décrire concrètement l'ensemble de l'activité, d'utiliser des pictogrammes et de la présenter bien avant le début du repas. Par exemple, on peut choisir un moment précis de la journée pour montrer et expliquer ce qui va se passer. Si l'enfant sait à quoi s'attendre à chaque étape, il se sentira beaucoup plus détendu.

Nous pouvons également donner des instructions pour guider l'enfant dans les situations stressantes. Par exemple : "Si Maria se sent nerveuse pendant qu'on lui donne à manger, elle peut tenir la main de maman" ou "Si Maria se sent nerveuse lorsqu'elle porte la cuillère à sa bouche ou après avoir goûté quelque chose, elle peut dire STOP".

L'introduction de nouveaux aliments doit se faire progressivement, en permettant à l'enfant d'imposer son rythme. Si nous constatons que l'enfant est mal à l'aise, nous devons réduire les exigences. Par exemple, si Maria tire la langue pour goûter la texture d'un aliment mais devient nerveuse parce qu'elle la trouve désagréable, nous pouvons poursuivre cette approche jusqu'à ce que Maria se sente prête à prendre une petite bouchée. Une fois qu'elle est à l'aise pour mettre la nourriture dans sa bouche, nous pouvons passer à l'étape suivante, en faisant toujours attention à ses émotions.

Il est essentiel de disposer de stratégies et de matériel variés. Une façon d'aider l'enfant à se sentir plus calme est de lui permettre d'apporter son jouet préféré à table. Avant de s'asseoir pour manger, on peut aider l'enfant à se sentir plus en sécurité en lui suggérant d'apporter un objet réconfortant, comme une peluche ou une poupée. "Maria, si tu veux, tu peux apporter un jouet que tu aimes pour le mettre près de ton assiette.

Nous devons également anticiper les comportements susceptibles d'entraver les progrès. En reconnaissant les signes de stress, de nervosité, de frustration ou d'inconfort, nous pouvons prévenir de nombreuses situations difficiles. Si nous

voyons que l'enfant devient agité, nous pouvons valider ses sentiments et lui proposer des alternatives. Par exemple : "Maria, tu bouges beaucoup sur ta chaise. Voudrais-tu faire une pause ?"

En règle générale, il est important de communiquer avec l'enfant de manière claire, précise et calme, en utilisant des phrases courtes et des termes concrets. Utilisez un langage positif, maintenez un ton calme avec un minimum de gesticulation et veillez à ce que l'environnement soit aussi calme que possible. Parlez à la hauteur de l'enfant, établissez un contact visuel et assurez-vous qu'il comprend ce qui se passe. Adaptez-vous à son rythme de traitement, en lui laissant le temps de répondre. Validez ses émotions en montrant que vous comprenez sa colère, sa peur ou d'autres sentiments, en l'accompagnant, en nommant ce qu'il vit et en restant à ses côtés.

Incluez l'enfant dans le processus de recherche de solutions, en lui proposant des options et en lui permettant d'en choisir une.

3. RETRAIT DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES À L'HEURE DES REPAS

Comme le montre l'histoire, Marta a du mal à manger dans des contextes autres que celui que ses mères lui ont enseigné, qui consiste à regarder des dessins animés sur son téléphone portable, avec les aliments qu'elle aime et en suivant toujours la même routine.

Mais comment ont-ils réussi à réduire son habitude de regarder l'écran électronique ?

Pour faire face à ces situations, il est important que les familles comprennent les inconvénients et les risques liés au fait de donner à leurs enfants de tels appareils pour éviter les conflits, contrôler leur comportement agité ou essayer de les faire "se détendre".

Toutes ces motivations sont irréalistes et peuvent être utiles dans l'instant où l'on veut que l'enfant mange, mais pas à court terme ni dans la durée. En fait, l'utilisation de cette stratégie apparemment rapide et efficace peut entraîner des difficultés d'adaptation à de nouvelles situations (comportement perturbateur), une détérioration de la qualité des relations sociales ou un manque d'intérêt pour des activités plus lentes et plus éducatives.

Les repas sont l'occasion d'interagir avec la famille et les amis, un moment où l'on peut s'éloigner du rythme de la vie quotidienne et se concentrer sur le présent.

C'est pourquoi le fait de mettre la table, de s'asseoir ensemble pour manger et de communiquer par tous les moyens possibles peut créer un espace qui améliore la qualité de vie et offre un apprentissage enrichissant pour tous.

Dans le cas des enfants, le fait de s'engager dans ce type de rituels améliore la qualité de leurs interactions sociales, les aide à prendre conscience de leurs préférences et leur permet de mieux traiter les informations sensorielles qu'ils perçoivent lorsque les aliments entrent dans leur bouche.

Si vous avez exposé votre enfant à ces appareils et qu'il se montre peu coopératif ou en colère lorsqu'il mange sans eux, voici quelques conseils pour l'aider :

Retrait naturel

Nous pensons souvent que l'élimination de stimuli qui ont toujours été présents causera des problèmes, mais c'est parfois cette crainte qui rend le processus plus difficile. Par conséquent, nous devrions d'abord essayer de présenter la situation alimentaire sans l'appareil, et si des crises de colère ou un comportement non coopératif apparaissent, nous attendons que l'enfant s'adapte. Cela peut prendre un certain temps, car ils ont toujours eu un écran qui captait leur attention pendant les repas. Entre-temps, nous pouvons utiliser les deux stratégies suivantes en parallèle, si nécessaire.

Anticipation

Si l'enfant ne comprend pas encore les notions de temps telles que "maintenant", "ensuite" ou "d'abord", utilisez des images pour l'aider à anticiper l'heure du repas (en lui montrant l'image juste avant de s'asseoir) et les activités qui se dérouleront avant et après le repas. Cela aidera l'enfant à situer le repas dans le temps, en lui donnant un début et une fin clairs. Cela l'aidera également à comprendre qu'il ne peut pas avoir la tablette à ce moment-là, mais qu'il peut être autorisé à l'utiliser à un autre moment de la journée.

Remplacement temporaire par du matériel de manipulation

Si, après avoir suivi les directives précédentes, l'enfant refuse toujours de manger, nous pouvons remplacer l'appareil par d'autres stimuli qui nécessitent une interaction, une communication et un engagement avec un adulte. Il peut s'agir d'histoires, de jeux d'association ou d'activités où l'on tourne les pages, où l'on distribue des pièces ou des jetons après avoir mangé un certain nombre de cuillerées. En outre, il convient d'éviter les jeux obsessionnels et de veiller à ce que le matériel soit neutre, c'est-à-dire ni trop intéressant ni trop ennuyeux pour l'enfant.

4. STRATÉGIES DE LUTTE CONTRE L'INSÉCURITÉ

Maria est une jeune fille très habituée à manger dans des circonstances et des conditions spécifiques. Comme nous le voyons dans l'histoire, Maria ne veut pas manger dans des endroits où elle n'a jamais mangé auparavant, sans son assiette spéciale pour animaux ou sans ses dessins animés qui la divertissent tant. Pour remédier à cette situation et aider Maria à s'adapter aux changements, nous devons mettre en place des stratégies qui lui procurent un sentiment de sécurité, ce qui permet à l'apprentissage de se dérouler de manière significative, la confiance en soi étant un élément essentiel.

Tous les enfants peuvent se sentir peu sûrs d'eux dans certaines activités, il est donc important de les féliciter pour les petites réussites qu'ils accomplissent. "Maria, tu as mangé la première cuillerée, et tu t'es bien débrouillée !" Cela peut aider Maria à prendre confiance en elle. Évitez de critiquer ou de vous concentrer sur les comportements négatifs : "Maria, j'ai remarqué que tu étais très nerveuse quand j'ai porté la cuillère à ta bouche" ou "Maria, tu n'as pas voulu recommencer à manger". Si nous voulons que Maria ait confiance en elle, nous devons lui montrer que nous avons confiance en elle.

Nous devrions lui confier des responsabilités adaptées à son âge et lui fixer des défis réalisables. Maria est jeune et peut parfois avoir besoin d'un peu d'aide. Un geste d'affection peut la rassurer et lui montrer qu'elle n'est pas seule face à ce défi. "Maria, si tu as peur, tu peux tenir la main de maman, elle est là avec toi. Tout en encourageant son autonomie, nous devons reconnaître qu'elle peut avoir besoin de notre aide et de notre soutien fréquemment.

Maria a peu de chances de relever tous les défis du premier coup, il est donc important de minimiser l'impact des échecs. Les enfants doivent faire l'expérience de l'échec et apprendre à tolérer la frustration dans des situations ou des jeux qui ne se déroulent pas toujours comme prévu, mais nous devons aussi les présenter comme un défi. "Maria, aujourd'hui nous avons mangé quelques cuillères sans dessins animés. Et si demain nous essayions d'en manger un peu plus ? Vous pouvez même lui demander des suggestions sur la façon de s'améliorer : "Maria, que pourrions-nous faire demain pour manger quelques cuillerées de plus ?

Dans une autre section, nous abordons les jeux plus en détail, mais il est utile de garder à l'esprit que ces stratégies peuvent être appliquées en jouant avec l'enfant à la maison. Nous pouvons également apprendre aux enfants à rire d'eux-mêmes, ce qui peut renforcer leur estime de soi. Danser, jouer, sauter, rire, se déguiser :

apprenez-leur à s'amuser, ce qui peut contribuer à réduire leur rigidité dans les situations nouvelles avec les autres.

Enfin, les adultes comme les enfants ont tendance à utiliser un langage négatif lorsqu'ils sont confrontés à un échec. Les pensées négatives et l'auto-renforcement peuvent être recyclés, ce qui nous permet de nous envoyer des messages positifs. Nous pouvons commencer par changer ou modéliser des phrases comme "Je n'ai pas réussi à finir mon assiette" par "J'ai essayé" ou remplacer "Je ne peux pas" par "Et si j'essayais ?".

5. LIGNES DIRECTRICES POUR LES JEUX DE RÔLE

Les jeux de rôle sont très importants pour les enfants, car ils les aident à apprendre et à anticiper les situations de la vie réelle. Pour encourager leur participation à ces jeux et les aider dans des situations comme aller chez le coiffeur et se faire couper les cheveux, nous pouvons utiliser les stratégies suivantes.

Il est préférable de commencer le jeu avec des éléments externes, tels que des jouets, en particulier lorsque l'on cherche à rendre l'enfant plus à l'aise dans des situations sociales qu'il trouve désagréables. Une fois que l'enfant s'est familiarisé avec la dynamique du jeu et qu'il peut anticiper les situations dans lesquelles il pourrait se sentir mal à l'aise, nous pouvons introduire un jeu de rôle dans lequel il devient le principal participant.

La présentation des jouets ou des éléments de jeu est cruciale. Nous devons nous assurer que l'enfant est familier avec certains de ces éléments et qu'il peut les utiliser de manière fonctionnelle. Par exemple, lorsque vous jouez à un jeu de restaurant avec des poupées, assurez-vous que l'enfant connaît la nourriture, les couverts et les ustensiles, et qu'il comprend comment nourrir la poupée. Si ce n'est pas le cas, nous commencerons par ces tâches avant de passer à des jeux plus complexes.

Lorsque l'enfant joue avec de vraies personnes, il est préférable que l'adulte s'occupe des actions les plus compliquées ou de celles que l'enfant trouve peu familières ou désagréables.

Lorsque le jeu de rôle implique directement l'enfant, nous devons lui laisser du temps et respecter ses limites quant aux actions que nous effectuons. Par exemple, un enfant peut préférer commencer par jouer le rôle du serveur ou du chef cuisinier avant d'endosser le rôle du client qui commande et mange la nourriture.

En ce qui concerne le jeu lui-même, il est préférable de commencer par des actions simples et d'introduire progressivement des actions plus complexes, y compris celles

que l'enfant a du mal à tolérer. Par exemple, on peut commencer par des jeux de cuisine et, plus tard, aller au restaurant, préparer un pique-nique, etc.

Dans certains cas, pour enrichir le jeu ou aider l'enfant à anticiper des situations, on peut utiliser des matériaux explicatifs, des séquences, des scénarios de dialogue, des menus, des recettes, etc.

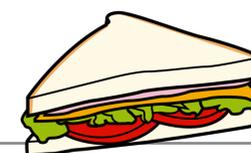
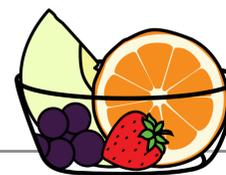
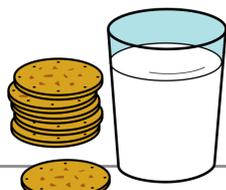
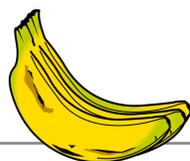
Une autre activité qui peut intéresser l'enfant et l'aider à prendre des décisions consiste à effectuer de petites recherches sur le sujet : par exemple, rechercher des recettes provenant de différents endroits, rechercher des restaurants dans la ville, etc.

Ces mêmes stratégies peuvent être adaptées à différentes situations que l'enfant peut trouver complexes ou désagréables.

L'annexe I contient du matériel pour faciliter les jeux de rôle.

1. CALENDRIER DES SNACKS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE



This project is co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union under grant agreement No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

ANNEXE 1 : JOUONS AU RESTAURANT

SEQUENCE

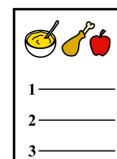
1^o

NOUS SOMMES ASSIS



2^o

**NOUS REGARDONS LE MENU ET
CHOISSONS**



3^o

NOUS APPELONS LE SERVEUR



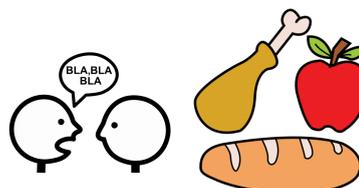
Co-funded by
the European Union

This project is co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union under grant agreement No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

4º

NOUS COMMANDONS LA NOURRITURE



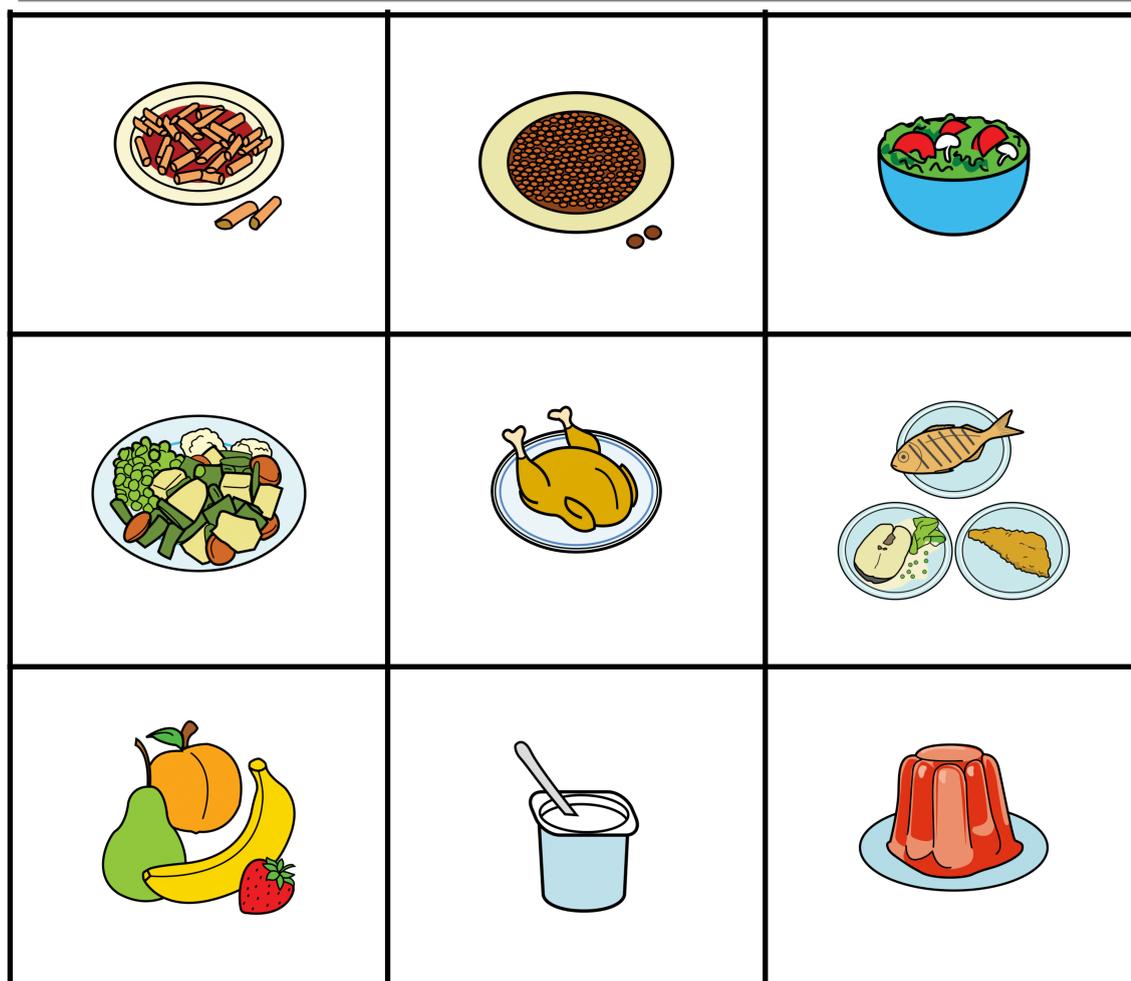
JEU DE CRÉATION DE MENUS

A set of three food icons: a bowl of yellow soup with a spoon, a yellow chicken drumstick with a bone, and a red apple.

1 _____

2 _____

3 _____



RÔLES DU JEU

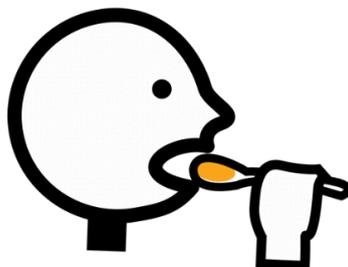


Co-funded by
the European Union

This project is co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union under grant agreement No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

DÎNER



CHEF



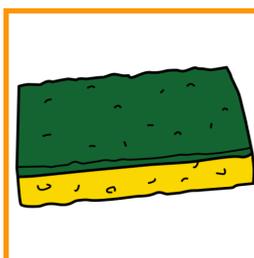
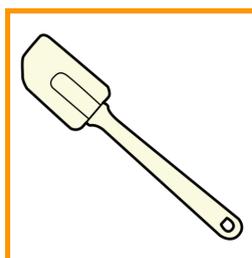
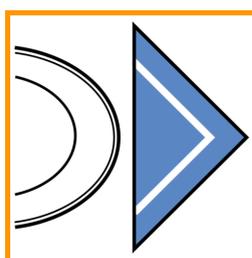
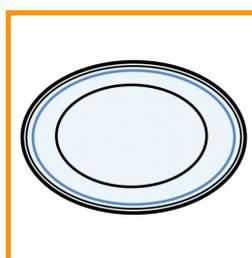
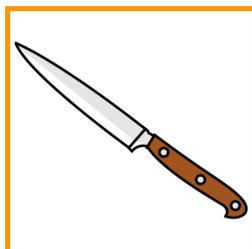
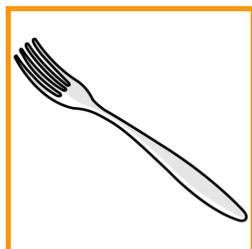
USTENSILES DE CUISINE ET VAISSELLE

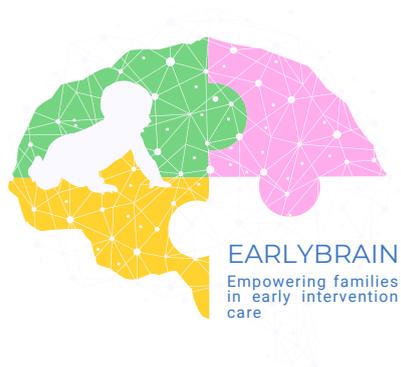


**Co-funded by
the European Union**

This project is co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union under grant agreement No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





**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.

