

# La Gazette N<sup>4</sup> d'après les vacances

Les vacances de Pâques s'achèvent...

Et il est temps pour vous de reprendre un rythme...

Un peu comme à l'I.M.P. sauf que là, vous êtes à la maison...

C'est différent mais les horaires et les activités que vos parents vous proposent sont à respecter...

L'école à la maison... ce n'est pas facile...

Je remercie d'ailleurs vos parents et vos familles d'accueil

Car ils vous aident à apprendre de nouvelles choses.

En ce temps de confinement, ils sont là pour vous aider, vous écouter, vous rassurer...

Merci à vos parents et à vos familles d'accueil pour leurs dévouements...

Grâce à eux, vous vivez certainement mieux ce temps de confinement ...

Ils sont vos héros du quotidien...

En ce moment, ils sont à la fois vos parents (ou vos familles d'accueil), vos confidents, vos éducateurs...

Ce n'est pas facile pour eux...

Et je salue leur courage, leur sérieux et leur ténacité.

On pourrait également les applaudir et leur dire un grand MERCI...

Aujourd'hui, je vais vous proposer quelques idées relaxantes...

Qui pourront peut-être vous aider à apaiser certaines tensions.

Je vous dis à très bientôt...

Pour un prochain numéro.

En attendant, prenez soin de vous et de vos proches.

Déborah Meyer

## Voici quelques idées :

**Et si on fabriquait un bâton de pluie ensemble ?**

### COMME MATERIEL :

#### Il vous faut :

- 1 ROULEAU (type essuie-tout, etc.)
- 2 BOUCHONS (type bouteille de lait)
- DES GRAINS DE RIZ ou autres (ex : lentilles, grains de maïs, très petits gravillons mais attention avec ce dernier du fait des risques d'ingestion)

Il faut donc prendre votre rouleau et le décorer à votre gré (avec des stickers, de la peinture, des vieux journaux, etc.).

Une fois que vous avez fini de décorer votre tube, vous allez pouvoir fermer un des côtés avec votre premier bouchon. Pour plus de sécurité, fixer-le avec de la colle ou du scotch épais.

Si vous n'avez pas de bouchon à taille, découper deux ronds en carton un peu plus large que le diamètre de votre tube. Fixer le premier rond autour de votre tube avec de la colle ou du scotch épais.

Une fois que le premier côté est bien fermé, vous pouvez mettre vos grains de riz dedans.

Ensuite, il va falloir refermer le deuxième côté du tube. Et voilà... votre bâton de pluie est terminé.

Si vous voulez que le son soit meilleur, faites des tout petits trous sur votre tube.

Et voilà, le tour est joué...

Il suffit de le secouer d'un côté puis de l'autre... à votre rythme.

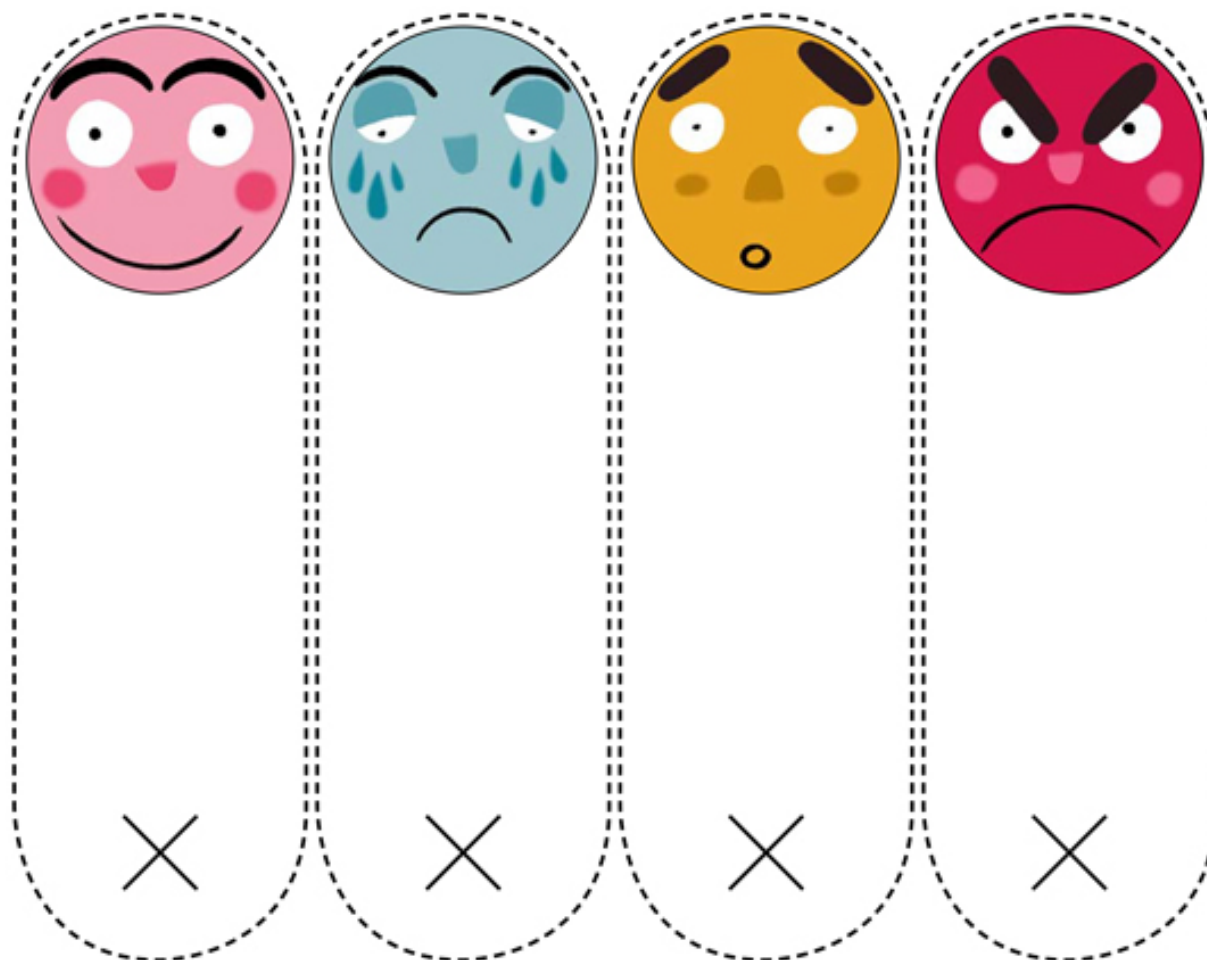
Vos enfants et vous-même, vous pourrez vous en servir... Cela détend...

Cela peut aussi servir au moment des applaudissements, à 20h00.

Bonne création....

ET SI ON FABRIQUER ENSEMBLE UN EVENTAIL DES EMOTIONS ?

Vos enfants pourront ainsi vous montrer le pictogramme qui correspond à leur état émotionnel du moment.



**L'éventail des émotions**  
Découpez les différents volets en suivant les pointillés. faites un trou au milieu de chacune des croix, puis assemblez votre éventail avec une attache parisienne par exemple.



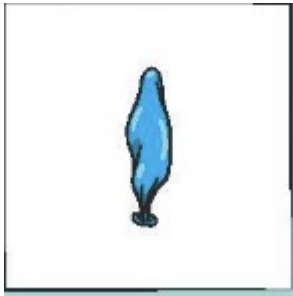
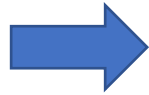
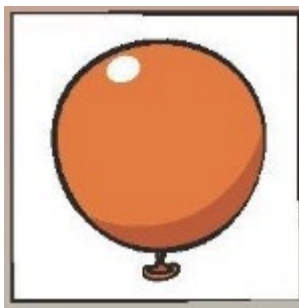
JE VAIS VOUS SUGGERER QUELQUES TECHNIQUES QUI PEUVENT AIDER A S'APAISE :



POUR FINIR, J'AIMERAIS VOUS PROPOSER UN PETIT EXERCICE DE RELAXATION QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUS ENSEMBLE, EN FAMILLE :

Avant de commencer et si vous avez un ballon de baudruche, faite juste cette petite expérience devant vos enfants : Gonfler un ballon de baudruche puis laisser sortir l'air...

Sinon, vous pouvez leur montrer ces images :



**MAINTENANT, IL EST TEMPS DE SE RELAXER :**

**Asseyez-vous confortablement mais en ayant chacun le buste bien droit.**

**Fermez les yeux....**

**Visualiser un ballon de baudruche gonflé .... qui se dégonfle....**

**Maintenant, prenez une très grosse inspiration.... Faites rentrer le maximum d'air par vos narines... Remplissez vos poumons d'un maximum d'air comme un gros ballon de baudruche que l'on aurait super bien gonflé.**

**Bloquer un instant votre respiration....**

**Puis sortez l'air très lentement en ouvrant bien votre bouche... comme un ballon de baudruche qui se dégonfle très lentement...**

**Faite cet exercice une petite dizaine de fois....**

**Vous verrez c'est super relaxant.**