# CONSEILS CONFINEMENT

Cette situation inédite entraine, pour chacun d'entre nous, des modifications dans nos habitudes de vie. Ces bouleversements ont d'autant plus d'impact pour vos enfants pour qui les repères et les routines sont plus ou moins rigides et mis à mal. L'équipe départementale d'appui TSA 35 a pensé à quelques conseils pour vous aider dans cette période.

Parents, gardez confiance en vos capacités, vous faites ce que vous pouvez et c'est déjà très bien! Ne laissez pas de place à la culpabilité. Et oui, il n'y a pas une seule manière de faire, chacun s'adapte à sa situation familiale et à son environnement. Que ce soit 3, 4 ou 10 activités par jour ou par semaine, c'est ok! L'important est de traverser cette période le plus sereinement possible et ce, pour toute la famille! Faites comme vous pouvez (sans se mettre de pression inutile) et autant que possible, gardez des moments simples et de plaisir avec votre famille.

Ce document comporte deux grandes parties :

Premièrement : ORGANISER LE QUOTIDIEN

Deuxièmement : IDEES D'ACTIVITES ET JEUX

Sources : toutes les photos, images et pictogrammes viennent d'internet. Les pictogrammes viennent pour la plupart d' ARASAAC.



## ORGANISER LE QUOTIDIEN

#### Pourquoi?

- Rendre prévisible et lisible l'environnement de votre enfant,
- Réduire le stress, l'anxiété et la frustration,
- Rendre votre enfant le plus autonome possible

## Structurer le TEMPS

Comprendre l'ordre des événements, des activités, des différents moments de la journée et mieux comprendre et accepter le changement.

#### Un emploi du temps



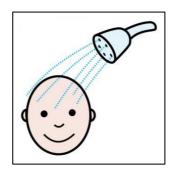


Source: https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19



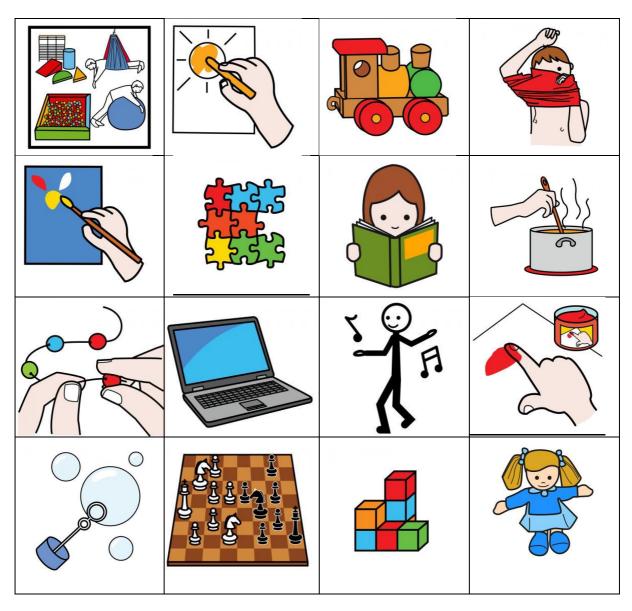
Nous vous conseillons de maintenir un rythme habituel à la maison avec des moments <u>rituels</u> dans la journée comme les repas, le bainou encore le coucher à heure fixe.







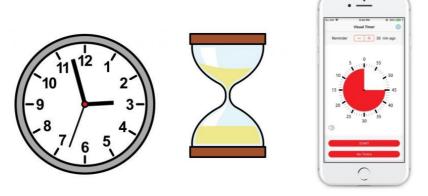
Voici quelques pictogrammes que vous pouvez imprimer et utiliser pour structurer la journée de votre enfant. Si vous n'avez pas de quoi imprimer vous pouvez simplement dessiner ou écrire les activités prévues.





#### Des activités limitées dans le temps

Utiliser un sablier, une montre, un timer, un chronomètre... Tout ce qui permet de visualiser le temps d'activité pour l'enfant. Cela permettra de le rassurer et de faciliter les transitions. Application gratuite sur téléphone : Visual Timer



<u>Pour faciliter les transitions</u> : proposer à l'enfant de faire la course. Celui qui range le plus vite a gagné! Le premier arrivé dans la cuisine a gagné! 3, 2, 1...Partez!

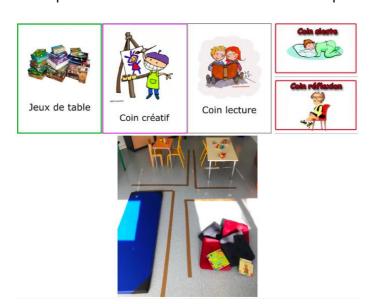
## Structurer L'ESPACE

Essayez de structurer votre maison ou appartement en différents espaces afin que votre enfant repère bien les différentes activités :

#### 1espace = 1 fonction

Même dans les petits espaces, il est possible de délimiter différentes zones :

- Soit une activité dans chaque pièce
- Soit en délimitant les espaces au sol avec du scotch dans la même pièce





Source: https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19

## Structurer les ACTIVITES

Essayez, dans la mesure du possible, de privilégier les activités simples et facilement compréhensibles.

Lorsque l'enfant voit le matériel, il doit tout de suite comprendre l'activité.

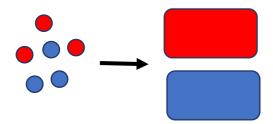


Source: https://www.craif.org/sites/default/files/2020-03/Mettre%20en%20place%20des%20outils%20pratiques%20pour%20le e%20quotidien 0.pdf





Source: https://www.craif.org/sites/default/files/2020-03/Mettre%20en%20place%20des%20outils%20pratiques%20pour%20le%20quotidien 0.pdf





## IDEES D'ACTIVITES ET JEUX

### Lui apprendre à jouer

Pour donner des idées de jeux à votre enfant, proposer lui 2 ou 3 jeux devant lui ou plusieurs pictogrammes avec différents jeux. Il pourra ainsi choisir un jeu de façon autonome.

Jeux sociaux et sensoriels : <a href="https://deux-minutes-pour.org/video/proposer-des-jeux-sociaux-et-sensoriels/">https://deux-minutes-pour.org/video/proposer-des-jeux-sociaux-et-sensoriels/</a> Apprendre à jouer seul : <a href="https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-tim-a-jouer-seul/">https://deux-minutes-pour.org/video/proposer-des-jeux-sociaux-et-sensoriels/</a>

### Autonomie personnelle et fonctionnelle



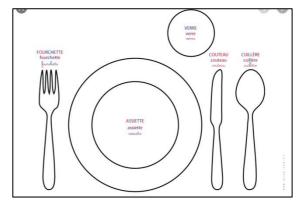
Source : https://www.pinterest.fr/pin/780459810396910320/



Source : https://www.pinterest.fr/pin/439523244867901822/



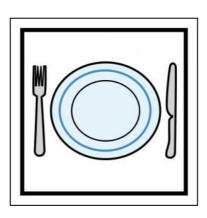




Source: https://www.pinterest.fr/pin/261912534565149897/

## Participation aux tâches du quotidien





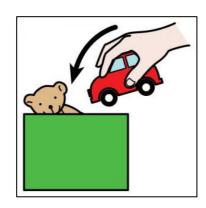
















### Motricité globale

#### A l'extérieur :



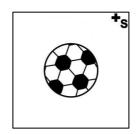














#### A l'intérieur :



- Bouger, se mettre en mouvement
- Les enfants se dépensent :
  - https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk bOXI
- 3 mouvements par vidéo pour se défouler : https://www.youtube.com/results?search\_query=grouille+ton+wixx
- Taper dans un ballon de baudruche
- Se faire des passes avec un ballon
- Jouer au basket avec des boules de papier et une corbeille



- Danser
- Apprendre la Macarena
- Jouer à la statue : on danse dans tous les sens et quand la musique s'arrête, on ne bouge plus !



Comptines à gestes à reproduire : « Tête, épaule, genoux et pieds », « Mains en l'air, sur la tête, ... », « Jean -Petit qui danse », « Si tu as de la joie au cœur tape des mains... », etc.





Source : https://1jour1jeucamsp.blogspot .com/2020/03/defi-n4.html

- Créer un parcours chez soi: passer au-dessus, endessous une chaise/table, tourner autour de la table, sauter d'une petite hauteur ou par-dessus le manche d'un balai, faire une roulade sur le lit, tenir en équilibre sur un pied, etc... Possibilité de le faire également avec un plateau et un objet posé dessus.
- Faire un couloir avec des cordes dans tous les sens
- Ramper, faire du quatre pattes, marcher en arrière pour atteindre la ligne d'arrivée
- Mettre deux bacs à distance, l'un vide, l'autre plein d'objets. Remplir la bassine vide le plus vite possible (plusieurs allers-retours)

- Tracer un parcours au sol avec du scotch
- Suivre le parcours
- Faire rouler une balle, des voitures le long du parcours
- Aligner des bouchons tous le long du parcours



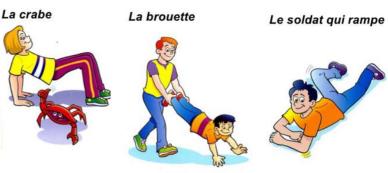


Source: https://www.hellowonderful.co/post/easy-indoor-activities-for-kids/

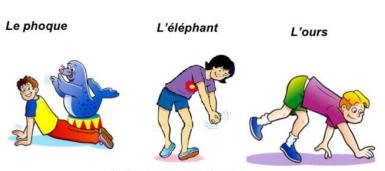


https://www.hellowonderful.co/post/easy-indoor-activities-for-kids/

- Construire la **tour** la plus haute tour possible avec des objets qui ne cassent pas
- Quilles ou chamboule-tout (avec du papier-toilette ou une paire de chaussettes en guise de balle)



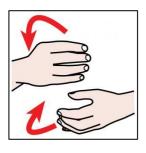
 Imiter la marche des animaux



\*\*\* Encouragez des mouvements lents et un balancement de la « trompe » à droite et puis à gauche.

Source: http://saintdenis.csp.qc.ca/files/2010/04/Activit%C3%A9s-proprioceptives-maison.pdf

## Motricité fine



- Comptines avec gestes: « Tourne tourne petit moulin », « Les petits poissons dans l'eau », 1,2,3 nous irons aux bois »,
- Comptines avec gestes Makaton: chaîne YouTube MaKomptine https://www.youtube.com/watch?v=MFC7mRcEVeQ

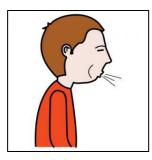
- Transvasements: avec des lentilles, du riz, du sable, de l'eau, ...
- Si votre enfant met facilement à la bouche, privilégiez des grosses pâtes





Source : https://www.pinterest.fr/pin/753578950130596171/





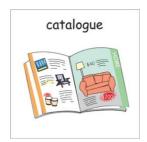


https://www.hellowonderful.co/post /easy-indoor-activities-for-kids/

- Découpage
- Déchirer des catalogues, coller les petits morceaux sur une feuille ou les mettre dans une boîte, trier les morceaux par taille...

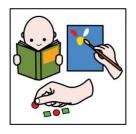
- Jeux de souffle
- Gonfler un ballon de baudruche et le lâcher
- **Bulles**

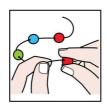






https://www.lepaysdesmerv eilles.com/lart-abstraitmorceaux-papier.html







Source : https://www.hellowonderful.c o/post/12-simple-andadorable-pom-pom-projects/

sel...

**Activités manuelles** Enfiler des perles, visser, constructions 3D avec des

Chamallows ou du polystyrène, faire des pompons en laine et se les lancer, attraper des petites feuilles ou petits bouts de papier

avec une pince à linge, etc.

Peinture, pâte à modeler, pâte à



https://www.craif.org/sites/default/files/2020-03/Mettre%20en%20place%20des%20outils%20pra Source tiques%20pour%20le%20quotidien 0.pdf



https://www.pedopsydebre.org/post/autismeeto



Source : ost/10-easy-baby-toddler-finemotor-skills-activities/



https://www.hellowonderful.co/post/ marshmallow-toothpick-shapes/



https://www.hellowonderful.co/p



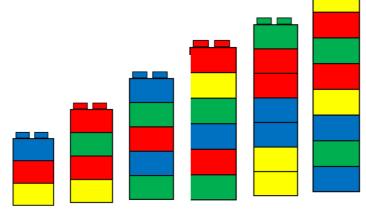


Source : https://1jour1jeucamsp.blogs pot.com/2020/03/blogpost\_20.html

#### Jeux de construction

- Libres ou avec un modèle que vous pouvez imprimer
- Tour la plus haute en Kaplas ou avec des objets de la maison (qui ne craignent pas la chute!)







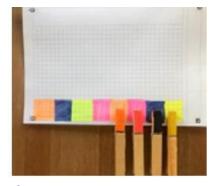


 $Source: \\ \underline{http://bul2nicouet.canalblog.com/archives/2017/02/10/34916862.html}$ 



 $Source: \underline{http://howiplaywithmymome.fr/pinces-a-linge-activites-}\\ \underline{manipulation-motricite-fine/}$ 

#### • Jeux de tri et de catégorisation



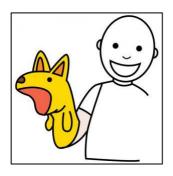
Source : https://www.pedopsydebre.org/post/aut ismeetcovid19



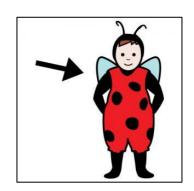
Source: https://www.craif.org/sites/default/files/20 20-03/Mettre%20en%20place%20des%20outil s%20pratiques%20pour%20le%20quotidien \_0.pdf



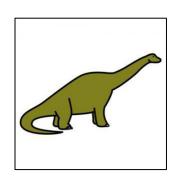
## Imagination /Faire-semblant







- Jouer à la dinette, donner à manger aux poupées et les laver/coucher, jouer au docteur
- Faire des scénettes avec des personnages, jouer à l'école avec des Playmobiles, jouer aux marionnettes
- Se déguiser
- Détourner les objets : la corbeille à linge/le carton devient un beau bateau/une voiture (cela permettra aussi de le contenir physiquement!)











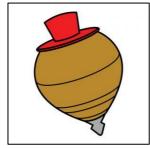


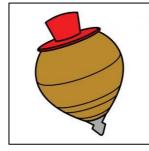


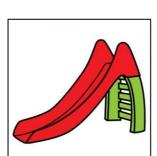


### Activités sensorielles











Source : https://buzz-ultra.com/2017/11/06/10-idees-deco-maisonamenager-chambre-enfants/



https://www.facebook.com/groups/210385593374923/search/?query=Karine%20Baudet&epa=SEARCH\_BOX

#### **Routines senso-sociales:**

- « Jacques a dit »
- « A dada », « Bateau sur l'eau »
- Jeu de cache-cache, coucou-caché
- Chatouilles



Source : https://www.pinterest.fr/pin/665055069954557240/



https://www.facebook.com/groups/1125763580795249/s earch/?query=sensoriel&epa=SEARCH\_BOX









Source: http://bestever.yonitu.com/image.php?id=221498



#### POUR ALLER PLUS LOIN:

#### Supports visuels pour expliquer le coronavirus aux enfants

L'incompréhension de la situation risque d'augmenter l'anxiété des enfants TSA (pouvant entrainer une majoration des troubles du comportement, des autostimulations). Des supports visuels ont été créés :

<u>Le coronavirus et ses mesures préventives + tableau d'activités vierge</u> "3 pages, PDF" <u>Si l'enfant aime et sait bien lire</u> "Journal LaProvence spécial coronavirus, 7 pages"

#### Pendant le confinement

<u>Livret particularités sensorielles et confinement</u> "PDF, Laura FLAMENT (ergothérapeute)" <u>Covid-19 et Autisme</u> "PDF, délégation interministérielle stratégie nationale pour l'autisme"

#### **Organisation/structuration**

Le temps

La structure du temps "Capsul, 4 minutes"

Application VisualTimer "à télécharger sur téléphone"

Mieux se repérer dans le temps "deux-minutes-pour.org"

<u>Faire un planning visuel</u> "deux-minutes-pour.org" (« l'horaire visuel » correspond à « l'emploi du temps »)

L'espace :

La structure de l'espace "Capsul, 4 minutes"

Mettre en place des outils pratiques pour le quotidien "CRAIF ile-de-France, PDF, p19"

L'activité:

Mettre en place des outils pratiques pour le quotidien "CRAIF ile-de-France , PDF, p39"

• L'autonomie :

Brosse toi les dents avec Sam le chat, Lave toi les mains avec Ben le Koala" Ben le Koala"

#### Encore + d'idées d'activités!

<u>Interactions sociales et Jeux autonomes</u> "Capsul, 3min"

15 idées funs pour se défouler en intérieur "vidéo Facebook, 3min, avec petits bricolages"

Créer des sacs sensoriels "Little-gabchou, recette"

D'autres idées ludiques autour du souffle "Hoptoys"

Conseils pour occuper l'enfant à la maison "PDF CAMSP Isère"

1 jour, 1 jeu "Blog tenu par un CAMSP"



### **POUR FINIR:**

Vous avez des questions, des besoins particuliers : **demandez aux professionnels qui suivent votre enfant**. Le confinement peut engendrer des comportements problèmes à la maison, n'hésitez pas à en parler. Notre travail consiste aussi à vous accompagner vous et votre enfant durant cette période.

Les professionnels peuvent assurer des vidéo-consultations, avoir des échanges téléphoniques ou de mails réguliers avec vous : demandez-leur ! De plus, ils connaissent votre enfant et sauront vous donner des **conseils adaptés**, pour mieux vivre cette période à la maison et pour vous suggérer des activités ou exercices à réaliser avec votre enfant.

Une plateforme nationale d'écoute a été mise en place au 08.05.03.58.00 pour toutes les familles ayant un enfant en situation d'handicap ! N'hésitez pas à la solliciter si besoin.

