

Les Fêtes à la maison : cahier d'activités



AutismONTARIO

Faire un dessin

Raison pour laquelle nous suggérons cette activité :

Le dessin est une activité qui permet aux enfants (et aux adultes!) de s'exprimer de façon amusante et créative. Si votre enfant a des difficultés avec la motricité fine (y compris la force des mains, la capacité à saisir des objets et la coordination œil-main), il appréciera peut-être cette occasion de créer une image simple, puis d'y ajouter des détails pour la rendre plus personnelle. Vous pouvez adapter cette activité pour qu'elle corresponde au stade où se trouve votre enfant.



Cette activité convient à tous les âges.

Ce dont vous aurez besoin :

- du papier;
- des outils de dessin : crayons de cire, marqueurs, craies pour tableau/trottoir, crayons de couleur, etc.

Instructions :

1. Aidez votre enfant à dessiner trois cercles les uns au-dessus des autres.
2. Aidez votre enfant à ajouter des détails à son dessin : un visage, des bras en bâton, des boutons ou des éléments de vêtements (foulard, boutons, etc.).

Conseils pratiques pour aider votre enfant à dessiner :

- Essayez différents outils pour écrire pour voir ce qui convient le mieux à votre enfant : il peut s'agir de craies pour tableau ou trottoir, de crayons de cire, de marqueurs, de crayons à mine ou de crayons de couleur. Si votre enfant a du mal à tenir un crayon à mine ou un marqueur, des craies pour trottoir ou des crayons de cire cassés ou de petite taille peuvent contribuer à favoriser un mode de préhension plus efficace.
- Pour aider votre enfant, vous pouvez :
 - faire « main sur main » : guider sa main en plaçant votre main sur la sienne (s'il le tolère);
 - fournir à votre enfant une image qu'il peut tracer;
 - fournir à votre enfant un modèle duquel il peut s'inspirer pour créer son dessin (ou faire votre dessin en même temps que lui).



Activités supplémentaires :

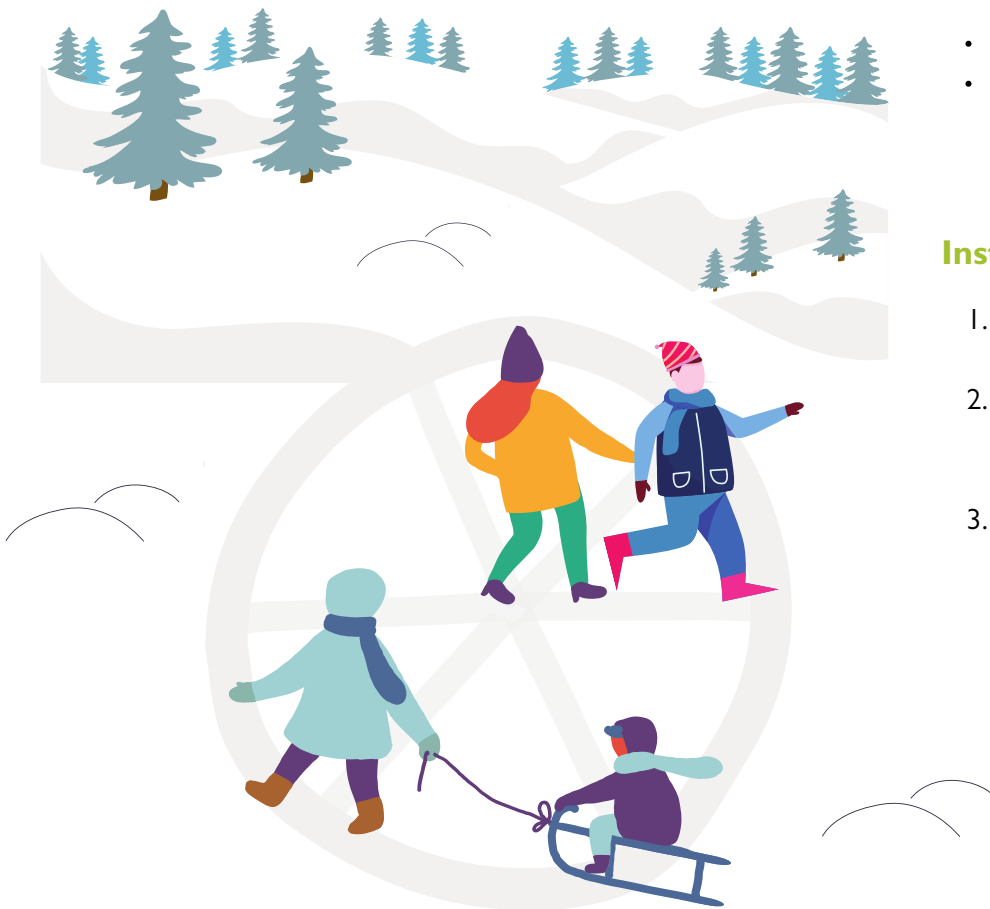
- Si votre enfant aime explorer différentes sensations tactiles, vous pouvez utiliser de la crème à raser pour faire votre dessin avec les mains.
- Essayez d'utiliser un papier de couleur sombre (bleu ou noir) et de la craie blanche pour apporter une touche hivernale à votre dessin.
- Utilisez un tableau blanc ou à craie.

Jouer au loup dans la neige

Raison pour laquelle nous suggérons cette activité :

Lorsque le temps est mauvais, il peut être difficile de trouver des moyens de se motiver à faire de l'exercice! L'ajout d'un élément ludique peut rendre l'activité physique plus amusante et intéressante. Ce jeu est accessible à toute la famille et peut être adapté aux personnes ayant une mobilité réduite ou d'autres besoins physiques.

Cette activité convient à tous les âges.



Ce dont vous aurez besoin :

- de la neige;
- un grand espace ouvert comme une cour, un parc ou un champ.

Instructions :

1. Marchez dans la neige en grand cercle pour créer un chemin.
2. Marchez à travers le cercle pour créer des « raccourcis » (voir la photo).
3. Pour jouer, désignez un joueur qui sera « le loup ». Celui-ci peut poursuivre les autres joueurs, mais tous les joueurs doivent rester dans les chemins créés.

Activités supplémentaires :

- Pouvez-vous encourager votre enfant à s'ouvrir à des idées nouvelles en changeant ou en adaptant les règles?
- Pouvez-vous créer une zone de sécurité ou demander un temps mort?
- Pouvez-vous désigner plusieurs personnes comme loups?
- Pour les personnes à mobilité réduite, pouvez-vous utiliser un toboggan ou un « snow coach » adapté pour leur permettre de se déplacer dans la neige?



Fabriquer un bac sensoriel sur le thème de l'hiver

Raison pour laquelle nous suggérons cette activité :

Vous pouvez créer un bac sensoriel pour encourager votre enfant à explorer différentes sensations de manière contrôlée et sécuritaire. Vous pouvez même apporter le plein air à l'intérieur si votre enfant aime manipuler la neige, mais trouve qu'il fait trop froid pour jouer dehors pendant de longues périodes. Cette activité peut également contribuer à renforcer la motricité fine, notamment grâce à l'utilisation d'outils comme des pinces ou des ustensiles de cuisine. Elle peut aussi être l'occasion d'acquérir d'autres habiletés, comme mettre et enlever des gants ou des mitaines. Un bac sensoriel fait maison peut facilement être adapté pour convenir à votre enfant.

Cette activité convient à tous les âges.

Ce dont vous aurez besoin :

- un bac, une boîte de conserve ou un bol (une bassine à vaisselle en plastique est un excellent choix, si vous en avez une à disposition);
- de la neige (si votre enfant n'aime pas la sensation de la neige, ou si vous n'avez aucun moyen d'en récolter, vous pouvez aussi utiliser de la crème à raser ou de la crème fouettée);
- de petits jouets ou objets sur le thème de l'hiver (pommes de pin, branches d'arbre, glaçons, décorations de Noël);
- des outils (pinces, ustensiles de cuisine, jouets pour le sable, etc.);
- un chiffon ou une serviette (pour se nettoyer et s'essuyer les mains).
- Facultatif: des mitaines ou des gants.



Instructions :

1. Remplissez votre bac, votre boîte de conserve ou votre bol de neige, de crème à raser ou de crème fouettée.
2. Ajoutez des petits jouets ou des objets sur le thème de l'hiver.
3. Votre enfant peut manipuler la neige en portant des mitaines ou des gants (ce qui lui donne une excellente occasion de pratiquer à s'habiller!), ou utiliser des outils pour la récolter ou la pelleter.
4. Vous pouvez cacher des objets dans la neige, la crème à raser ou la crème fouettée pour que votre enfant les trouve ou créer une liste d'objets cachés pour organiser une « chasse au trésor ».

Conseils pratiques pour créer votre bac sensoriel :

- Si votre enfant hésite à se salir les mains ou s'il craint la froideur de la neige, vous pouvez d'abord lui faire une démonstration ou l'encourager à la manipuler à l'aide d'une cuillère, d'une pelle ou d'une cuillère à glace.
- Assurez-vous d'avoir un chiffon ou une serviette humide à portée de main pour que votre enfant puisse s'essuyer les mains s'il le souhaite (il pourrait vouloir s'essuyer les mains, se reposer un moment, puis retourner à son exploration).
- Vous pouvez combiner cette activité à une promenade à l'extérieur : en marchant, cherchez des objets qui intéressent votre enfant (de petites branches d'arbre, des pommes de pin, des pierres, etc.). Ramassez ces objets pendant votre promenade, puis ajoutez-les à votre bac sensoriel lorsque vous rentrez à la maison.

Fabriquer une boule à neige

Raison pour laquelle nous suggérons cette activité :

Lorsque les enfants autistes se sentent submergés, bouleversés ou trop stimulés, les activités apaisantes peuvent les aider à réguler leurs émotions et à se calmer. Les boules à neige sont amusantes, faciles à fabriquer et peuvent être utilisées tout au long des vacances pour aider votre enfant à gérer son stress et à calmer son système nerveux.

Cette activité convient à tous les âges.

Ce dont vous aurez besoin :

- un bocal ou une bouteille en plastique transparent;
- de la colle transparente;
- de l'eau;
- une figurine du personnage préféré de votre enfant;
- de la « Super Glue » ou de la colle chaude;
- Ajouts : des paillettes, des brillants, des paillettes en forme de flocons de neige.

Instructions :

1. Assurez-vous que le bocal que vous utilisez est propre et sec.
2. Placez votre figurine à l'intérieur du couvercle pour vous assurer que sa taille est bien adaptée.
3. Utilisez de la Super Glue ou de la colle chaude pour fixer la figurine à l'intérieur du couvercle.
4. Laissez sécher l'ensemble (cela ne devrait pas prendre plus de quelques minutes).
5. Remplissez le fond du bocal de colle (environ ½ tasse).
6. Demandez à votre enfant d'ajouter ses brillants, ses paillettes et tout autre élément supplémentaire.
7. Versez de l'eau pour remplir le reste du bocal en vous arrêtant à environ 1 cm du haut du bocal pour laisser de l'espace pour votre figurine.
8. Recouvrez les contours intérieurs du bocal de Super Glue ou de colle chaude et vissez-le fermement pour retenir l'eau.



Conseils pratiques pour utiliser votre boule à neige :

- Encouragez votre enfant à jouer doucement avec le bocal.
- Montrez-lui comment les paillettes tombent et tourbillonnent.
- Lorsque votre enfant est bouleversé, secouez le bocal et essayez de concentrer son attention sur le bocal en l'incitant à regarder les paillettes tourbillonner et se déposer.
- Selon la taille de votre bocal, vous pouvez l'utiliser comme « minuteur ». Par exemple, vous pouvez demander à votre enfant de se laver les mains jusqu'à ce que toutes les paillettes se soient déposées.

Activités supplémentaires :

De nombreuses activités apaisantes sont disponibles en ligne. Les exercices de respiration en pleine conscience font partie de nos activités préférées. En voici une à essayer lorsque vous dégustez une boisson chaude pendant les Fêtes : chocolat chaud relaxant.



Respire l'odeur du chocolat chaud

1 2 3 4 5

Souffle sur le chocolat chaud pour le refroidir

1 2 3 4 5

Répète jusqu'à ce que tu te sentes calme

Organiser une soirée cinéma

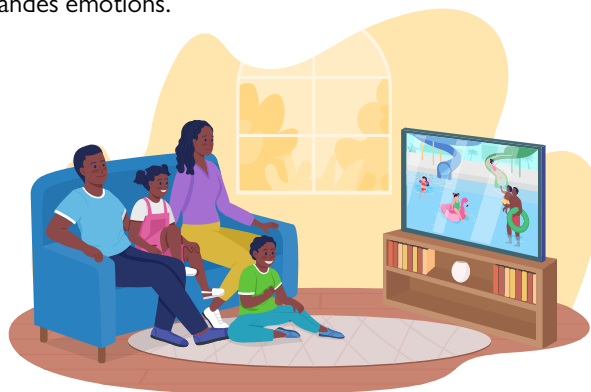
Raison pour laquelle nous suggérons cette activité :

Regarder des films en famille et parler des personnages peut aider à accroître la conscience socio-émotionnelle et contribuer au développement socio-émotionnel de votre enfant ou de votre jeune. Vous trouverez ci-dessous quelques questions de réflexion qui peuvent les aider à apprendre à reconnaître leurs propres sentiments et les sensations qu'ils pourraient avoir, à faire le lien entre leurs expériences et les émotions, et à découvrir des moyens d'autorégulation. Il est également utile de discuter des réactions utiles et inutiles aux grandes émotions.

Cette activité convient à tous les âges.

Ce dont vous aurez besoin :

- votre film préféré sur le thème de l'hiver;
- un endroit confortable pour se détendre et profiter du film en famille.
- Facultatif: des collations.



Questions de réflexion :

1. Qu'est-ce qui t'a plu dans ce film? Pourquoi?
2. Qu'est-ce qui ne t'a pas plu dans ce film? Pourquoi?
3. À ton avis, qu'est-ce que ce film essayait de nous apprendre?
4. Y a-t-il eu un moment où l'un des personnages était triste?
 - a. De quoi avait-il l'air?
 - b. Qu'a-t-il fait pour exprimer sa tristesse?
 - c. Sa réaction était-elle utile ou inutile?
5. Y a-t-il eu un moment où l'un des personnages était heureux?
 - a. De quoi avait-il l'air?
 - b. Qu'a-t-il fait pour exprimer son bonheur?
 - c. Sa réaction était-elle utile ou inutile?
6. Y a-t-il eu un moment où l'un des personnages avait peur?
 - a. De quoi avait-il l'air?
 - b. Qu'a-t-il fait pour exprimer sa peur?
 - c. Sa réaction était-elle utile ou inutile?
7. Te rappelles-tu d'avoir eu peur, d'avoir été triste ou heureux?
 - a. De quoi avais-tu l'air? Qu'est-ce que tu as ressenti dans ton corps?
 - b. Qu'as-tu fait pour l'exprimer?
 - c. Ta réaction était-elle utile ou inutile?
8. Lorsque le personnage principal était en situation de crise, à qui aurait-il pu demander de l'aide?
9. Lorsque tu as des difficultés ou que tu passes une mauvaise journée, à qui peux-tu demander de l'aide?

Conseils pratiques pour tirer le meilleur parti de votre soirée cinéma :

- Faites votre possible pour vous consacrer pleinement à ce temps passé en famille. Pour ce faire, il est essentiel de mettre toute technologie de côté et d'être attentif au moment présent.
- N'oubliez pas que ce moment est censé être amusant! Si votre enfant n'a pas envie de parler pendant ou après le film, envisagez de réessayer à un autre moment où il sera peut-être plus réceptif, comme pendant le petit-déjeuner ou dans la voiture.