

Le bocal de retour au calme

ma parenthèse
COCCON



Qu'est-ce que c'est ?

Quand votre enfant fait une grosse colère, il n'est pas toujours facile de l'apaiser. Les émotions sont abstraites, et les petits ont besoin de les visualiser pour mieux les comprendre.

Imaginée par Maria Montessori, la bouteille de retour au calme **aide l'enfant à prendre conscience de son agitation et l'aide à retrouver peu à peu sa sérénité.** ❤️

Comment ça marche ?

Comme une boule à neige ! **Lorsque votre enfant est en colère, secouez la bouteille et observez ensemble les paillettes virevolter.** Laissez la bouteille reposer et regardez les paillettes retomber lentement. En parallèle, proposez à votre enfant de faire quelques exercices de respiration pour l'aider à se calmer.

Matériel :

- ✓ Une petite **bouteille en plastique** ou un petit bocal en verre
- ✓ De la **colle** liquide transparente (ou du gel coiffant)
- ✓ De la **colle** forte
- ✓ De **l'eau** tiède
- ✓ Des **colorants** alimentaires
- ✓ Des **paillettes** de toutes les couleurs
- ✓ Des petits sequins, des pompons, petits objets légers et colorés...

Les étapes de fabrication :

Étape 1 Dans plusieurs petits récipients, mélangez de la colle (ou du gel) avec du colorant alimentaire. Faites-en de plusieurs couleurs (jaune, rouge, bleu, vert...).

Étape 2 Versez votre préparation dans la bouteille, sans toucher les bords. Ajoutez les paillettes et décorations. L'idéal est d'avoir environ 1/3 de colle et 2/3 d'eau tiède.

Étape 3 Complétez avec de l'eau tiède.

Étape 4 Fermez bien la bouteille avec de la colle forte autour du bouchon.

Testez votre bouteille avec votre enfant et observez la magie opérer ! ✨

Le petit coup de 👍

À écouter : **"Comment aider les enfants à comprendre et mieux exprimer leurs émotions ?"**, le podcast de France Inter dans lequel 3 experts décryptent comment mieux accueillir les émotions fortes de nos enfants.