

Bouteille de Retour au Calme



La bouteille de retour au calme est une bouteille remplie de paillettes ou de petits objets qui permet à l'enfant (et aux parents !) de s'apaiser en les regardant retomber lentement au fond.

Matériel nécessaire:

- Un pot ou une petite bouteille hermétique,
- Grosses paillettes, sequins, perles, petits élastiques, sable, bouts de plastique coloré
- Eau chaude,
- Glycérine (ou huile de tournesol)
- Colorant alimentaire (facultatif),
- Une cuillère à soupe.



Marche à suivre :

- Mélangez une cuillère à soupe de paillettes avec la glycérine et l'eau chaude. La glycérine sert simplement à ralentir la descente des paillettes alors il vous faut simplement en ajouter jusqu'à atteindre l'effet désiré.
- Ajoutez, si vous le souhaitez, du colorant alimentaire pour intensifier la couleur.
- Choisissez une couleur qui symbolise le calme et la sérénité pour votre enfant.
- Pour les plus jeunes, pensez à bien coller le bouchon de la bouteille pour rendre son ouverture impossible.

Mode d'emploi :

Ce bocal de relaxation est un outil de rêveries et de méditation. Lorsque votre enfant se sent contrarié et qu'il a besoin de s'apaiser, proposez-lui de secouer le bocal et de focaliser son attention sur les paillettes.

Les paillettes tourbillonnent et s'agitent mais doucement elles se calment, se posent et s'apaisent ... comme les pensées !

