

Fabriquer une bouteille de retour au calme ?

Les avantages de la bouteille de retour au calme

La bouteille de retour au calme présente de multiples avantages, car elle permet à l'enfant de retrouver son rythme et son énergie habituelle. Pour l'utiliser, l'enfant agite le bocal et observe le mouvement des éléments, ce qui lui permet de rester concentré.

La bouteille de retour au calme est idéale quand on veut réaliser une tâche réclamant partiellement notre attention, mais elle est particulièrement recommandée en cas de grosse colère. On peut en faire une sorte de pénalité : l'enfant doit s'en servir s'il veut poursuivre une conversation sur des bases saines avec son entourage.

D'autres avantages :

- Son utilisation stimule la capacité de concentration.
- Elle stabilise l'énergie de l'enfant.
- Les mouvements des éléments dans la bouteille relaxent l'esprit et préparent au sommeil.
- Elle est utile pendant les longs voyages et les moments où l'enfant est obligé d'attendre patiemment.
- Elle fonctionne sur les enfants agités, voire hyperactifs.



Matériel:

- Une bouteille ou un bocal transparent avec un couvercle, de préférence en plastique pour que l'objet ne se casse pas en tombant.
- 1 ou 2 mesures de colle transparente.
- Des paillettes.
- Un peu de colorant de la couleur préférée de votre enfant ou celle à laquelle il s'identifie.
- Du shampoing pour les enfants ou alors neutre.
- De la glycérine. (Facultatif mais c'est mieux avec).
- De l'eau chaude.
- Un pistolet à colle.
- Des bâtons de colle.

On remplit la bouteille de tous les éléments. Les quantités doivent s'adapter à la taille du récipient. Il est important de ne pas remplir le bocal jusqu'en haut pour laisser un espace d'un peu plus d'un centimètre.

On peut aussi rajouter des jouets de petite taille, comme des petits bateaux, des figures géométriques ou des petits cœurs. Dans ce cas, il faut veiller à ne pas trop en mettre pour qu'on les distingue bien dans le bocal.

On mélange tous les éléments et on s'assure de bien sceller le couvercle avec de la colle pour que l'enfant ne puisse pas l'ouvrir.

Quand la bouteille de retour au calme est bien faite, les différents éléments se déplacent dans le bocal d'une façon très intéressante. Cela est dû au fait que le shampoing, l'eau et la colle ont des densités différentes. Ils ne se mélangent pas et coulent à des vitesses variables, créant ainsi des mouvements.

