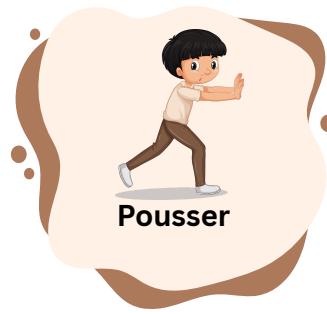
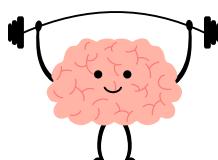


TRAVAIL LOURD

De nombreux enfants bénéficient d'activités de pression profonde pour les aider à se concentrer, à canaliser leur énergie et à participer avec leurs pairs.



Le travail lourd est toute activité qui pousse ou tire le corps, exerçant une pression sur les articulations et les muscles.



Le travail lourd permet aux enfants de mieux comprendre où commence et où finit leur corps. Ceci les aident également à apprendre à se réguler.

Quand utiliser le travail lourd :

- Tout au long de la journée sous forme de pauses sensorielles
- Juste avant une activité assise ou une activité plus longue
- Lorsque les enfants manifestent un besoin de mouvement de façon non-sécuritaire (par exemple, courir, grimper, etc.).

À quoi ressemble le travail lourd dans le jeu ?

Activités pour le temps de rassemblement ou en petits groupes

- Promenades d'animaux (par exemple, marcher comme un ours ou un crabe, ramper comme un serpent ou sauter comme une grenouille)
- Marcher, faire du jogging ou piétiner sur place
- Jouer à des jeux de parachute
- Tambours ou bâtons rythmiques

Jeu libre

- Rebondir ou rouler sur un ballon de thérapie ou d'exercice
- Construire un fort en utilisant des chaises, des oreillers, des coussins et des couvertures
- S'allongé sur le ventre pour lire, faire un casse-tête ou colorier
- Pressions profondes, animal en peluche lesté ou coussin pour genoux
- Faire des pompes ou des exercices de poussée contre un mur ou sur le tapis / au sol
- Promenades en brouette : l'éducateur / un pair tient les jambes de l'enfant et l'aide à marcher avec seulement ses mains sur le sol
- Tir à la corde : utilisez une couverture, un drap ou une corde à sauter pour tirer. Tenez-vous debout, assis, à genoux ou allongé sur le ventre.

Art / Sensoriel

- Transvider des aliments tels que des haricots secs, du riz sec ou de l'eau d'un récipient à l'autre. Plus les récipients sont grands, plus la tâche est lourde.
- Presser une éponge, écraser de la pâte à modeler ou utiliser un vaporisateur.
- Déchirer du papier ou du carton : utilisez de vieux journaux, du courrier indésirable, des boîtes Amazon ou des boîtes de céréales.

En plein air

- Tirer ou pousser un chariot ou une brouette, un traineau, etc.
- Grimper et sauter
- Racler et pelleter
- Déplacer de grosses pièces détachées telles que des souches, des planches, des pneus, etc.

Idées de tâches pour aider

- Aider à un projet de cuisine ou à faire de la pâte à modeler en remuant la pâte.
- Porter un panier de jouets, un sac à dos de livres ou empiler de gros blocs de bois.
- Aider à balayer, essuyer les tables/comptoirs, frotter les jouets, laver le matériel à l'extérieur, etc.