

Bouteille sensorielle de retour au calme

Fournitures :

- Une bouteille en plastique ou en verre (selon l'âge des enfants)
- De la colle liquide transparente OU du shampoing liquide transparent
- Des paillettes
- Des sequins, boutons... petits objets
- Des colorants alimentaires
- De l'eau

NB : la colle liquide est plus efficace que le shampoing car les éléments descendent moins vite

Durée de fabrication : 10 min

Coût : €



Etapes :

- 1) Remplir votre bouteille de colle liquide ou de shampoing sur une hauteur d'environ 3 à 4 cm (vous pourrez en rajouter après)
- 2) Mettez vos paillettes, vos objets, vos sequins
- 3) Rajoutez l'eau jusqu'à 1 cm du bord
- 4) Rajoutez le colorant (1 goutte suffit souvent)
- 5) Renversez votre bouteille et observez la descente des paillettes, objets ...si ils descendent trop vite, rajoutez de la colle ou du shampoing en fonction de ce que vous aurez choisi
- 6) Refermez bien la bouteille (vous pouvez coller le bouchon avec de la glue ou de la colle chaude si vous le souhaitez) et secouez ! C'est prêt !

Inventée par Maria Montessori, la bouteille de retour au calme un dispositif créé pour détendre les enfants dans les moments de stress un dispositif créé pour détendre les enfants dans les moments de stress. Elle est **conçue pour les enfants entre deux et six ans environ.**

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.**

