

RELAXATION en MATERNELLE

la relaxation à l'école maternelle permet à l'enfant de mieux vivre le temps scolaire, temps de rupture avec le milieu familial , de socialisation avec d'autres enfants sollicitant les mêmes soins que lui auprès d'adultes plus distants face à ses exigences , mais néanmoins attentifs.

L'enfant est soumis au stress de la vie actuelle, aux rythmes parentaux qui ne sont pas toujours adaptés au sien ; il apporte avec lui tensions, nervosité dans un contexte où il n'est pas le centre du monde, où il va lui falloir composer avec des camarades du même âge. Il convient de canaliser cette énergie et de la convertir ; la relaxation, avec l'exercice physique, est un outil idéal .

En diminuant les tensions musculaires et nerveuses, la relaxation favorise l'attention en classe et une meilleure récupération en cas de fatigue. Technique centrée sur le corps, elle permet d'améliorer la motricité et la prise de conscience du schéma corporel, le contrôle des émotions et la relation aux autres, l'expression des ressentis et des sensations. Pour le jeune enfant qui découvre et s'ouvre sur le monde, cette technique a un rôle d'éveil, de prise de conscience et de découverte.

La relaxation s'inscrit harmonieusement dans le temps scolaire, soit à des moments-charnières de la journée que sont le matin à l'arrivée, au moment de quitter leur maman, ou le début de l'après-midi en remplacement de la sieste, soit à des instants-clés que sont les instants de grande tension, d'agressivité, de baisse de tonus ou de fatigue.

La durée des séances ne dépasse pas dix minutes au début, puis peut aller croissant au cours du temps, en se donnant toujours comme objectif, d'arrêter en cas d'apparition de signes d'énervement. Il est préférable de faire répéter l'exercice 2 à 3 fois dans la même séance, puis de le reprendre chaque jour de la semaine jusqu'à ce qu'il soit bien ancré. L'exercice peut éventuellement devenir un signal pour permettre aux enfants de s'immobiliser en cas de chahut.

Les lieux de pratique seront la salle de classe, la cour de récréation ; le travail sur tapis est préférable pour les séances d'automassage.

Faire parler les enfants après certaines séquences peut être nécessaire.

Les pratiques seront réparties de façon équilibrée et progressive au long de l'année scolaire.

Les exercices peuvent tenir compte des thèmes abordés en maternelle : saisons, Noël, carnaval..., cependant ils peuvent aussi en être totalement indépendants. Ils peuvent s'accompagner de chants, être rythmés par des battements de mains ou de pieds, raconter des histoires.

Votre créativité vous permettra de vous affranchir avec naturel des modèles proposés. N'hésitez pas à quitter les sentiers balisés en vous faisant confiance.

Profitez des moments de relaxation des enfants pour vous détendre en les accompagnant dans les pratiques.

Les thèmes possibles :

- 1. Travail de l'imagination, acquérir un sentiment de sécurité : le doudou
- 2. Schéma corporel : la chanson du corps, l'automassage (le réveille-matin , le gant...)
- 3. Ecoute de son corps : battements cardiaques et respiratoires, gargouillis
- 4. Travail musculaire sur crispation/détente (le gorille) ; relâchement (la poupée de chiffon)
- 5. Prise de conscience de la respiration : le ballon (1. en mettant les mains sur le ventre ; 2. en faisant gonfler un ballon ; 3.en imitant le ballon vide, à moitié rempli et complètement gonflé).
- 6. Travail sur le toucher, sur les 5 sens
- 7. Défoulement par le cri : en ramassant des feuilles...
- 8. Evacuation et maîtrise de l'agressivité: les feuilles de papier journal, les bagarres
- 9. Enracinement : l'arbre
- 10. Respect de l'espace vital de chacun : le jardin
- 11. La confiance : l'aveugle

Chaque pratique se découpe selon le même schéma : début, développement, fin.

Il est important de varier le niveau sonore de la voix : chuchotement, voix claire franche, éventuellement cris, puis reprendre à l'envers pour finir sur le chuchotement.

La pratique est aussi le prétexte à un enrichissement progressif du vocabulaire, en particulier dans le descriptif des différentes parties du corps : par exemple, au début, parlez de visage, bras, jambes ; puis affiner, en parlant de visage, menton, nez, yeux ; bras, avant-bras, poignets, épaules ; cuisses, genoux, chevilles...

Ainsi chaque pratique a une vertu première de relaxation et une vertu seconde d'apprentissage : vocabulaire, nombre (1, 2)...

Il est souhaitable de commencer chaque pratique par une séquence respiratoire pour recentrer l'enfant sur son corps.

Les pratiques énumérées par la suite sont tirées du livre de Michèle GUILLAUD, Relaxer les enfants à l'école maternelle. Editions RETZ. (14,63 € sur Amazon).

Proposition de pratiques en corrélation avec les ateliers de nutrition et les exercices physiques

- 1) Séquence digestion : « voyage des aliments dans le corps »
 - a. « doudou », apaisement et sentiment de sécurité par le toucher et l'imagination (26)
 - b. les « marionnettes », travail sur les « 5 sens » (36)
 - c. « monsieur Pouce », jeu de doigts pour se calmer et se détendre (12)
- 2) Séquence « bouger et grandir » : pourquoi on mange et on boit ?
 - a. l' « arbre », l'enracinement (100)
 - b. « la chanson du corps », prise de conscience du schéma corporel et ramener le calme (42)
- 3) Séquence « rythme » : rythmes et lieux

- a. « Que fait ma main ? », écouter les bruits du corps (105)
 - b. Le « ballon de baudruche », prise de conscience de la respiration (22)
 - c. La « maison du sommeil », se calmer en se concentrant sur différentes parties du corps (15)
- 4) Séquence « assiette » : les quantités
- a. Le ballon ou la balle de couleur, expérience tactile (60)
 - b. L' « escalier », travail sur la voix avec les voyelles , détendre la gorge, le cou, la nuque (72)
- 5) Séquence « bleue » : lait et produits laitiers
- a. La « chanson du corps », prendre conscience du schéma corporel (42)
- 6) Séquence « rouge » : viandes, poissons et œufs
- a. Le « gorille », crispation/détente, prendre conscience des tensions musculaires et les relâcher, travailler sur la respiration (30)
 - b. Le « journal », évacuation de l'agressivité (47)
 - c. Les « bagarres », maîtrise de l'agressivité (50)
- 7) Séquence « verte » : fruits et légumes
- a. La graine, mime de la croissance (94)
 - b. le « jardin secret », respect de son espace vital et de celui des autres
- 8) Séquence « marron » : pains, céréales et féculents
- a. Le « réveille-matin », automassage (18)
 - b. Le « gant », massage des doigts (97)
- 9) Séquence « jaune » : matières grasses
- a. La « poupée de chiffon », relâchement musculaire (78)
 - b. La « marionnette à fil », assouplissements (83)
- 10) Séquence « rose » : sucre et produits sucrés
- a. Le « visage de pâte à modeler », détendre et prendre conscience des tensions (109)
 - b. L' « aveugle », confiance et sens des responsabilités (122)
- 11) Séquence « transparente » : l'eau
- a. La « vague », discipline et coordination des gestes (124)
- 12) Séquence « arc-en-ciel » : reprendre la pratique préférée ou faire un voyage sous forme de méditation

Il est possible de travailler sur des thèmes particuliers :

- En fonction du calendrier:
 - o Noël : le « Père Noël » : séance de méditation (56)

- Carnaval : « les masques », contraction et décontraction du visage, prendre conscience des émotions (85)
- En fonction du contexte : si la classe est agitée : les « feuilles mortes », travail sur le cri (45)