

FABRIQUER UNE BOÎTE À CAUCHEMARS POUR APAISER LE SOMMEIL DES ENFANTS



UN OBJET TRÈS EFFICACE POUR RASSURER LES ENFANTS ET LES AIDER À PASSER DE MEILLEURES NUITS

Il est très fréquent que les enfants commencent à faire des cauchemars vers l'âge de 3 ans, dans la mesure où c'est à ce moment-là que leur langage et leur imagination commencent à se développer réellement. Il n'est pas toujours facile, en tant que parent, de gérer ces nouvelles angoisses qui n'ont rien de rationnel. Une boîte à cauchemar est un petit objet que de nombreux parents trouvent très efficace pour rassurer leurs enfants et les aider à passer de meilleures nuits

COMMENT FAIRE CE DISTRIBUTEUR DE BONBONS ?



ETAPE 1 : PRÉPARER LE MATÉRIEL :

Vous aurez besoin :

- une boîte à mouchoirs en bois
- 2 demi-boules en polystyrène
- de la peinture acrylique et un pinceau
- du papier coloré A4 (130 gr/m²)
- des chenilles colorées de 30 cm
- des boutons en plastique
- une paire de ciseaux
- de la colle forte blanche.



ETAPE 2 : PEINDRE LA BOÎTE :

Peindre la boîte à mouchoirs en vert et laisser sécher 30 minutes.



ETAPE 3 : FAIRE LES YEUX :

Peindre un rond noir a centre de chaque demi sphère en polystyrène pour faire les yeux du monstre. Vous pouvez aussi utiliser un marqueur noir permanent.



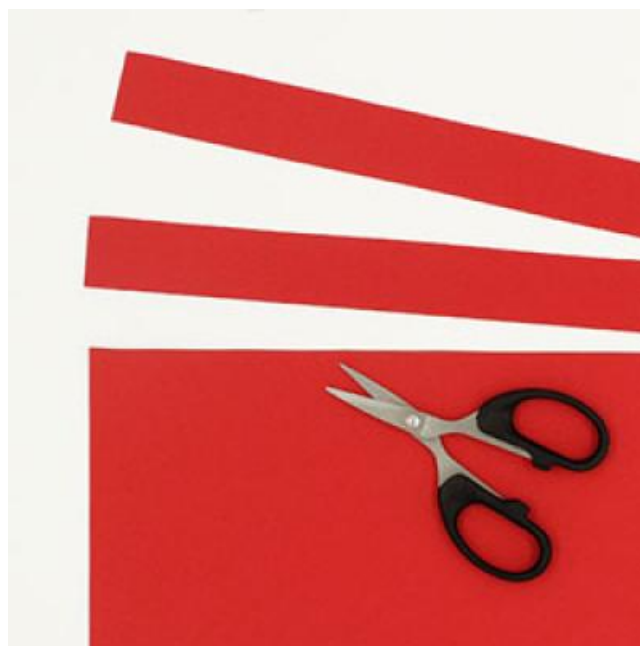
ETAPE 5 : COLLER DES CILS :

Pour deux yeux de monstre plus vrais que nature : fixer des petits bouts de fils chenilles noirs. Pour les fixer, il suffit d'enfoncer la tige en métal dans le polystyrène.



ETAPE 4 : COLLER LES YEUX :

Coller les yeux sur la boîte à mouchoirs. Vous pouvez utiliser de la colle blanche.



ETAPE 6 : DÉCOUPER DES BANDES DE PAPIER :

Découper 4 bandes de papier de couleur rouge. Vous pouvez faire des bandes de 30 centimètres environ.



ETAPE 7 : COLLER LES DEUX BOUTS DE PAPIER :

Coller les deux bords de 2 bandes de papier pour faire un angle droit.



ETAPE 8 : FAIRE UN ACCORDÉON EN PAPIER :

Replier chaque bande l'une sur l'autre pour faire un accordéon de papier.



ETAPE 9 : COLLER L'EXTRÉMITÉ DE L'ACCORDÉON :

Coller l'extrémité de l'accordéon pour qu'il se tienne. Répéter l'opération encore une fois pour faire le second bras du monstre.



ETAPE 10 : COLLER LES BRAS :

Coller les bras du monstre à la boîte. Vous pouvez utiliser de la colle forte. Laissez sécher 45 minutes.



ETAPE 11 : COLLER LES BOUTONS :

Recouvrir la boîte en bois de petits boutons en plastique colorés. Vous pouvez les coller avec de la colle forte.



ETAPE 13 : COLLER :

Collez les dents de papier à l'intérieur de la boîte à l'aide de votre colle forte.



ETAPE 12 : FAIRE LES DENTS :

Dans du papier blanc, découpez des triangles de différentes tailles pour faire les dents pointues du monstre.



ETAPE 14 : SUPERPOSER :

Superposez des feuilles de couleurs et découpez une grosse dizaine de triangles.



ETAPE 15 : PLIER LA BASE ET COLLER :

Repliez la base de vos triangles, appliquez de la colle sur la surface et collez-les au sommet de la boîte avec de la colle forte.



ETAPE 16 : REMPLIR LA BOÎTE

Votre boîte à cauchemars est prête. Il ne vous reste plus qu'à la remplir avec les enfants !

QUEL EST LE PRINCIPE D'UNE BOÎTE À CAUCHEMAR ?

Une boîte à cauchemar constitue une stratégie simple et de plus en plus appréciée par les parents pour aider les jeunes enfants à "ranger" leurs soucis et tracas dans un endroit physique. Cet outil est utilisé principalement le soir, dans l'idée que les enfants puissent dormir un peu plus facilement. Ce sont souvent ces petits désagréments du quotidiens ou ces petites angoisses qui sont à l'origine des enfants. Les matérialiser et les mettre à l'écart permet donc à votre enfant de s'endormir plus paisiblement. Tous les soucis de votre enfant, petits ou grands, devront être notés sur des bandes de papier et ajoutés à l'intérieur de la boîte qui peut prendre la forme d'une petite tirelire ou d'une boîte aux lettres. Nous nous inquiétons tous : pensez à rappeler à votre enfant que, vous aussi, vous faites des cauchemars et pour l'inciter à raconter les siens, vous pouvez lui montrer l'exemple en faisant l'exercice vous-mêmes pour commencer.

COMMENT FABRIQUER UNE BOÎTE À CAUCHEMAR ?

Prenez une boîte quelconque, comme une boîte à mouchoirs ou une boîte à chaussures et laissez votre enfant la décorer. Expliquez-lui que vous allez fabriquer une boîte dans laquelle il mettra ses soucis pour ne plus avoir à les transporter avec lui au moment du coucher. Ce peut être une activité amusante pour un moment de complicité entre parent et enfant. Demandez-lui de choisir l'endroit où il gardera la boîte (de préférence en dehors dans sa chambre qui constitue son espace de sécurité).

COMMENT UTILISER UNE BOÎTE À CAUCHEMAR ?

Trouvez un moment chaque soir (ou pendant la journée) où vous et votre enfant pouvez discuter de ses préoccupations de la journée avec vous. Notez chaque tracas ou cauchemar de la nuit précédente sur une feuille de papier et déposez-la dans la boîte. Le lendemain, sortez les notes de la boîte et demandez à votre enfant s'il a fait un cauchemar en lien avec ces inquiétudes. Si c'est le cas, même après en avoir parlé, remettez le papier dans la boîte.

Si ce n'est pas le cas, demandez-lui de déchirer le papier et de le jeter. Cette activité est un moyen ludique pour votre enfant d'apprendre à contrôler ses pensées. Le fait d'écrire ses craintes l'aide à comprendre, identifier et gérer ses sentiments. De plus, se débarrasser de ses soucis une fois qu'ils ont disparu aide les enfants à comprendre que les problèmes peuvent s'améliorer avec le temps. Progressivement, votre enfant exprimera peut-être le désir de créer une "boîte à rêves", un exercice intéressant qui lui permettra aussi de comprendre que la nuit peut être un moment paisible.

LES PRODUITS 10 DOIGTS POUR RÉALISER CETTE ACTIVITÉ



Boîte à mouchoirs en bois

à partir de
2,79 €



Peinture acrylique mate, 80 ml

à partir de
2,79 €



Pinceaux à poils synthétiques

à partir de
1,99 €



Fil chenille 30 cm - 100 pièces

à partir de
2,49 €



Boutons ronds en plastique - Environ 300 boutons

5,99 €

Réf : 19296



Papier léger multicolore, format A4 - 100 feuilles

12,99 €

Réf : 03153

(soit 0,13 € / feuille)



Colle forte avec double applicateur - Sans Solvants

1,89 €

Réf : 11290



Grands ciseaux ergonomiques tous usages

4,95 €

Réf : 01851

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr