

La boîte calme

On peut y proposer du matériel sensoriel dans une boîte ou une caisse qui permette à l'élève de s'apaiser selon ses besoins :

- **Pour avoir un réconfort tactile/kinesthésique:** Peluches, couvertures douces ou lestées



- **Pour s'isoler du bruit :** Casque ou Matériel audio pour écouter de la musique ou une histoire



- **A manipuler:** Fidgets, balle anti-stress, balle sensorielle ou lumineuse, pâte à modeler, graines à manipuler, plastique à bulles



- **A observer** Sablier sensoriel, Kaléidoscope, toupie, hand spinner,



- **Pour souffler doucement** : Flacons de bulles, pipe à balle, moulin à vent



- **Des tâches de contournement apaisantes** : mandalas, coloriages (pas trop longs), **jardin zen avec un râteau**



- **Des albums sur les émotions**



- **Des supports pour des exercices de détente de type yoga**

