

La maternelle à la maison

Aujourd'hui je me relaxe



Ces activités permettent de détendre le corps, de se vider la tête, de s'apaiser et de retrouver naturellement le calme (mieux se reposer, évacuer une colère, ...). Ce moment de partage privilégie à la fois, le bien être de votre enfant ainsi que le vôtre.



Expliquer : « Je te sens énervé et fatigué, nous allons nous détendre »

Ritualiser : Une phrase ritualisée (à dire lentement) avant de débiter les exercices : « On va se détendre, je me calme, on va se détendre pour pouvoir se reposer »

Respirer : Commencer par **expirer** (par la bouche et lentement) - le souffle qui libère puis **inspirer** (par le nez lentement et le plus longtemps possible)

Se détendre : Quelques exemples d'activités....



Expirer



Inspirer



En mobilisant les muscles du visage :



« Sourire très fort en fermant les yeux » (le visage doit se plisser : nez, yeux, bouche menton) ; tenir quelques secondes. "lisser" avec la paume de chaque main (la peau devient lisse, le visage se détend) ; ouvrir les yeux et sourire. Recommencer très vite, puis au ralenti ; sentir ce qui se passe. Faire des grimaces avec les différentes parties du visage. "Lisser" avec la paume de chaque main pour reprendre un visage normal.



En se massant pour se calmer

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis caresser doucement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les cuisses, les mollets, les pieds...



Adapter en fonction de mon enfant

Faire varier la durée de l'activité selon l'âge de l'enfant

Le bonus du jour... Aujourd'hui j'écoute... 4 minutes de relaxation

https://youtu.be/cOHWOx_wxCc