

ORGANISER UN TEMPS DE RELAXATION AVEC SON ENFANT

Dans la journée, on a tous besoin d'un moment de calme pour s'apaiser et refaire le plein d'énergie. Cela nous permet de profiter davantage des activités de la suite de la journée.

Quand ?

Lorsque l'on sent de la tension, de l'énerverment, de la fatigue chez son enfant ou sous forme de rituel (en milieu de matinée, en début d'après-midi).



AVANT

- Donner l'opportunité de se défouler avant ce moment, pour faciliter la transition,
- Définir un lieu avec l'enfant,
- Créer une ambiance douce, adaptée à l'activité (*musique calme, coussins au sol, lumières tamisées...*),
- Démarrer un minuteur visible par l'enfant (20 minutes).

PENDANT

Proposer une activité que l'enfant fait en autonomie ou partage avec son parent.

- Activités manuelles (coloriage, peinture, perles),
- Jeux de société calmes,
- Jeux de construction,
- Lecture (Même un enfant lecteur apprécie qu'on lui lise une histoire !),
- Temps de relaxation : reproduire des postures de yoga (Youtube : Les arts du savoir « La Grenouille, méditation pour les enfants »)
- Massages (idées au dos)

Si votre enfant n'a pas créé son « trousseau d'activités », utilisez le tuto des animateurs pour créer le sien sur le site de la ville :

www.ville-bruz.fr/astuces-familles

APRÈS

- Ranger l'activité,
- Suivant l'activité, proposer un étirement,
- Aider l'enfant à trouver sa prochaine activité pour faciliter la transition.

POUR ALLER PLUS LOIN



Découvrez la sélection d'ouvrages de la Médiathèque sur la « relaxation avec son enfant ».

MASSAGES AVEC

VOTRE ENFANT

Voici la promenade des animaux : Même les plus petits peuvent réaliser ce massage sur le dos de leurs parents. Pour les aider à mémoriser les gestes, il peut être plus facile d'utiliser des noms d'animaux ... pourquoi pas en racontant une histoire !



PAPA OURS, MAMAN OURS, BÉBÉ OURS

Poser le poing sur le dos en effectuant une pression du plus fort au moins fort.



PAPILLON

Placer la paume de la main sur le dos et faire un rond, une main après l'autre.



CRABE

Pincer doucement le dos, les deux mains en même temps. Remonter jusqu'aux cheveux.



SERPENT

Replier le pouce sous la main et faire un mouvement de vague en partant du bas du dos pour remonter vers les épaules.

Plus d'informations : **Service enfance**

Les amateurs de vos enfants sont à votre écoute • www.ville-bruz.fr

