



ACTIVITÉS POUR SE DETENDRE

Nous vous proposons quelques idées et liens d'activités qui peuvent aider les enfants et les adultes à mieux faire face en cette période où nous partageons la vie à la maison avec toute notre famille.

La poubelle magique

"Il te faut: une poubelle (vraie ou imaginaire), des papiers journaux.
Plutôt que de garder ta mauvaise humeur en toi ou de te taire alors que tu aurais plein de choses à dire, utilise la poubelle magique pour exprimer tout ce que tu ressens.

- 1- Prends une feuille de papier journal, malaxe-la entre tes mains. En le faisant, pense à ce qui t'énerve en ce moment. Forme une boule avec le papier, dis tout haut ce qui ne va pas, avec tes mots à toi !
- 2- Jette la boule dans la poubelle en disant : "Je n'en veux plus !".
- 3- Recommence si tu as encore besoin de t'exprimer!"

Les bienfaits de cette activité :

"Mettez en place cette activité pour que votre enfant exprime ses colères d'une manière constructive, pour qu'il raconte ce qui ne va pas ; vous désamorcerez ainsi la violence que vous sentez poindre chez lui.

Laissez votre bout de chou exprimer tout ce qui le tourmente par le geste, la parole, même l'écriture s'il le désire ! L'important est que la mauvaise humeur soit exprimée et jetée dans la poubelle magique.

Attention, écoutez sans juger, appréciez la confiance qui vous est faite et restez disponible pour engager ensuite une discussion".

DES MEDITATIONS POUR ENFANTS

Calme et attentif comme une grenouille

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398&list=PL0RzfF9HEMDiKY4gZ7RdCn3foaTIYyEG0>

Un refuge où l'on se sent en sécurité. (Excellent pour maintenant)

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

Le yoga du papillon, un exercice de yoga pour les enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNUc>

ORIGAMI

<https://www.teteamodeler.com/modele-origami-a-imprimer-les-plans-schematiques>

MANDALAS pour adultes ou enfants.

Zumba et exercices en famille.

Pour les adultes, il y a Christophe André: 3 minutes pour méditer sur YouTube.

- Le souffle.
- Angoisses, inquiétudes et ruminations.

D'autres idées créatives:

<https://www.domestika.org/quedateencasa#course-list>

Sur instagram:

@rincon_lector

@1diaparajugar

Equipe du CAAPP Chamisero

