

Relax !

Pour aider votre enfant à revenir au calme quand il est en colère ou anxieux.

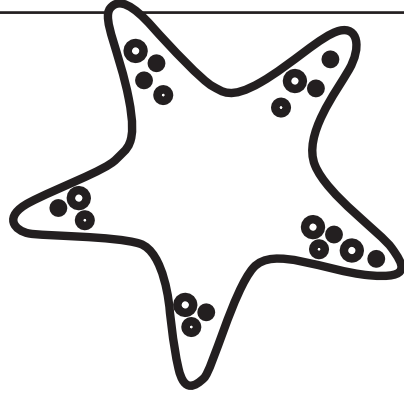
10\$

- Essayez certaines de ces activités de relaxation avec votre enfant pour l'aider à revenir au calme lorsqu'il est en colère. Cela pourrait aussi l'aider s'il ne sait pas s'endormir ou s'il est tracassé ou anxieux.

L'étoile de mer endormie

Allonge-toi sur le dos avec tes jambes et tes bras écartés.

Reste très tranquille et imagine que tu es une étoile de mer endormie qui se repose dans le fond de l'océan. Inspire et lorsque tu expires, détends tes bras, tes jambes et ta tête. Vois comme tu peux être immobile et silencieux.

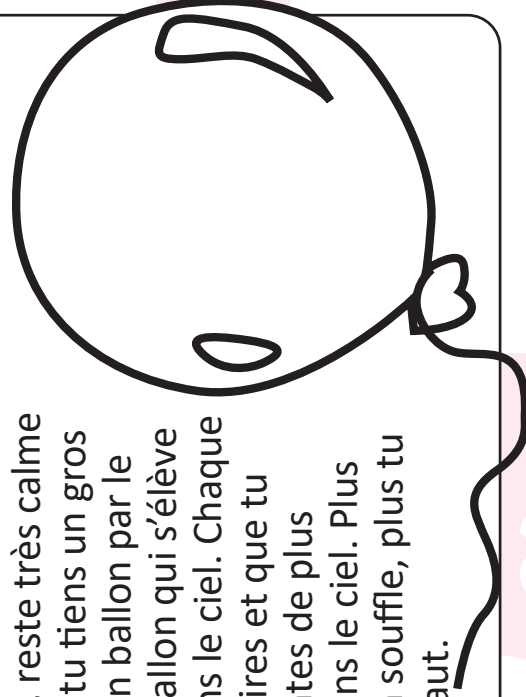


Elastique

Allonge-toi, ferme les yeux, reste très immobile et imagine que ton corps est un morceau d'élastique, souple et décontracté. Imagine que quelqu'un tire très doucement ta tête et quelqu'un d'autre te tire par les pieds. L'élastique se tend. Tes muscles se tendent. Tu deviens de plus en plus long ... Alors ... pong ! Laisse ton corps se détendre comme la bande élastique qui est libérée.

Le gros ballon

Ferme les yeux, reste très calme et imagine que tu tiens un gros ballon. Tiens ton ballon par le bas et sens le ballon qui s'élève doucement dans le ciel. Chaque fois que tu inspires et que tu expires, tu montes de plus en plus haut dans le ciel. Plus profond est ton souffle, plus tu peux t'élever haut.



La relaxation de Zippy

Respire profondément et tandis que tu inspires, serre tous les muscles de ton corps. Maintenant, expire et détend tous les muscles ton corps. Répète cet exercice 2 ou 3 fois.