

RESPIRER pour se RELAXER

Quel intérêt ?

Offrir à l'enfant de 2 ans et plus une « technique » qui l'aidera à s'apaiser, à se recentrer.



Comment faire ?

Proposez à votre enfant de s'allonger sur le dos, dans un endroit calme.

Tamisez les lumières et mettez une musique douce.

Invitez votre enfant à prendre une profonde inspiration puis à expulser le son « pschuuut » le plus lentement possible, comme un ballon qui se dégonfle.

Vous pouvez proposer à votre enfant de poser une main sur son thorax pour l'aider à prendre conscience de son ventre qui se soulève et s'abaisse au rythme de sa respiration.

Montrez-lui l'exemple.

Répétez plusieurs fois de suite l'exercice.

À la fin de la séance, relevez-vous lentement, parlez doucement.

Comment se positionner ?

La séance doit rester un jeu, sans contrainte.

Adoptez vous-même une attitude sereine en contrôlant votre langage corporel (gestes posés, voix douce).