



Retour au calme avec l'abeille

Objectif : amener l'enfant à un état de calme par la vibration corporelle : les vibrations se propagent dans tout le corps et apaisent l'esprit. Exercice rapide et efficace pour gérer une colère, une frustration.

Demandez à votre enfant de s'asseoir en position tailleur, les mains posées sur les cuisses ou les genoux.

Demandez-lui de fermer doucement les yeux et de respirer naturellement et tranquillement.

Puis après quelques respirations, invitez-le, invitez-la à poser ses mains sur ses oreilles, tout en gardant les yeux fermés.

Et invitez-le, invitez-la à faire le son « bzz » le temps de plusieurs respirations.

Demandez-lui de stopper le son « bzz » et de reposer les mains sur les cuisses ou les genoux, tout en gardant les yeux fermés.

Laissez-lui quelques instants pour profiter et ressentir le calme et la paix revenus.

Invitez-le à ouvrir doucement les yeux. Proposez-lui de s'étirer doucement dans tous les sens.

Invitez-la à savourer les bienfaits de la relaxation dans tout son corps et dans sa tête.

Pour finir, demandez à votre enfant comment il ou elle se sent à présent.