

Relaxation pour et avec les enfants

La relaxation peut être pratiquée trois minutes par jour et elle a déjà des effets ! Elle baisse le stress, l'agitation, améliore l'humeur, et aide à s'endormir le soir. Elle procure apaisement et bien-être.

Il n'y a besoin d'aucun matériel.

La relaxation c'est comme un jeu à faire, petits et grands, tout seul ou en famille. . Voici quelques petits jeux pour les petits dès 3 ans et jusqu'au plus âgés !

La relaxation se pratique dans un lieu calme, de la musique douce peut accompagner.

Quand faire de la relaxation ?

Quand on le veut ! Il y 'a cependant des moments clés :

- le matin au réveil, pour s'étirer et se faire du bien
- après avoir travaillé, fait du sport, aidé ses parents à faire les activités du quotidien
- quand on se sent en colère, triste, angoissé
- le soir pour bien s'endormir

Les jeux pour se relaxer

Grandir comme une fleur

Imaginer que l'on est une fleur qui grandit, grandit, grandit. Se mettre agenouillé, et s'étirer le plus possible comme une fleur qui s'ouvre et qui grandit. Trouver plein de manière de faire toutes les fleurs.

Devine qui je suis ?

Sans un bruit, imiter les animaux, le chat qui fait le dos rond, la girafe qui allonge le cou, le papillon qui ouvre et ferme ses ailes.

Les automassages

Se masser le front, les joues, les mains avec des petits mouvement circulaires doucement.
Se faire des dessins dans le dos et les deviner.

Respirer

Souffler sur chaque doigt, doucement, comme si on éteignait une bougie.

Inspirer par le nez et gonfler les poumons, et souffler doucement et lentement pour vider les poumons.

Relaxative dynamique

Plisser le nez, le front, les lèvres, comme si tu respirais une mauvaise odeur, et relâcher doucement.

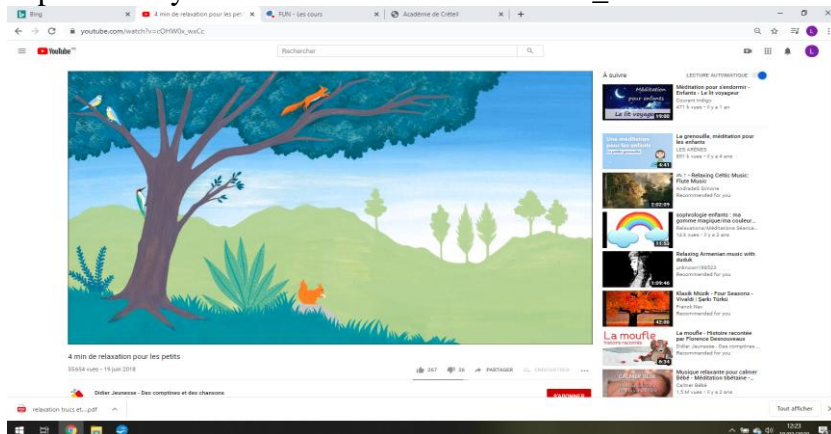
Serrer les mâchoires, comme un petit chien qui ne veut pas lâcher son jouet, lentement relâcher.

Monter les bras et s'étirer le plus possible, comme si on voulait toucher le plafond et laisser tomber les bras en soufflant.

Pour ceux qui voudraient être guidés

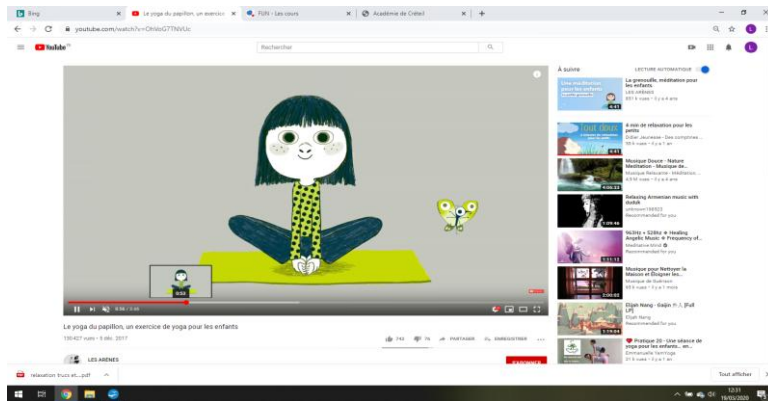
Pour se sentir fort et solide comme un arbre :

https://www.youtube.com/watch?v=cOHW0x_wxCc



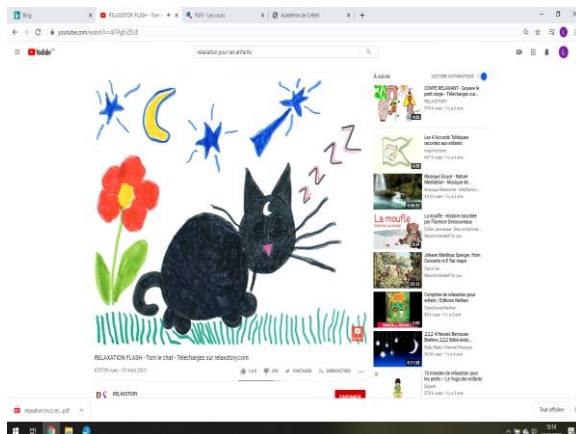
Pour faire du yoga et se sentir léger comme un papillon

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>



L'histoire de Tom le chat qui se relaxe

<https://www.youtube.com/watch?v=4iTPgErZEUE>



Sources

<https://naitreetgrandir.com/>

<https://www.relaxationdynamique.fr/3-techniques-relaxation-actives-enfants/>