

Créer un espace zen pour votre enfant



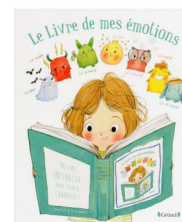
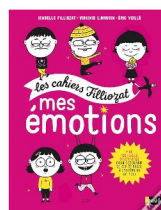
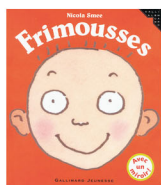
Et si vous profitez du prochain week-end ou des prochaines vacances pour créer, dans votre maison, un espace zen pour vos enfants ?

Comme vous le savez à présent, il est impossible pour nos enfants d'apprendre à gérer leur stress et leurs émotions sans guidance, il est de notre responsabilité de parents de leur transmettre des outils pour apaiser leurs émotions et leur stress.

Créer un espace refuge avec quelques outils à disposition peut être bien utile pour leur donner la possibilité de se recentrer et de s'apaiser.

Dans cet espace vous pouvez mettre (en fonction de ce qui vous parle et vous paraît adapté à l'âge de votre enfant) :

- votre bouteille de retour au calme ou calming jar,
- un poster illustré avec la marche à suivre en cas « d'urgence »,
- des petites cartes qui présentent différentes idées pour se calmer,
- un coussin de la colère,
- le jeu du p'tit yogi : <https://mamanzen.systeme.io/jeu-yoga-enfant>
- une balle de tennis pour des auto-massages,
- une balle antistress à malaxer,
- de la pâte à modeler relaxante,
- un sachet en tissu rempli de grains de lavande à sentir
- une bouteille d'eau et une paille ou un jeu pour souffler des bulles,
- un coussin confortable pour méditer ou lire tranquillement,
- des feuilles et des feutres pour dessiner ou écrire son émotion,
- une boîte à cris,
- un trampoline (si vous avez la place, c'est terriblement efficace !) ou un coussin dédié
- un miroir dans lequel faire des grimaces ou des sourires,
- un timer pour minuter sa méditation, sa respiration, etc ...
- une roue des émotions ou une échelle de la colère,
- un lecteur de MP3 ou de CD avec des musiques douces ou des sons de la nature,
- un livre sur les émotions



- des bons pour un gros câlin
- des mandalas
- un jardin zen

J'espère que ce message vous inspirera l'envie de passer à l'action pour transmettre des outils anti-stress à vos enfants !