



LE PETIT GUIDE DES PARENTS



MÉDITATION POUR ENFANT

LA MÉTÉO DES

émotions



www.penseesanimales.fr

LE PETIT GUIDE DES PARENTS

Présentation de la méditation :

Cette méditation vous ai proposé, dans un cadre bienveillant, de détente, d'amusement et non éducatif. Vous n'avez pas besoin de matériel spécifique pour que votre enfant puisse suivre cette méditation. En revanche, votre présence à ses côtés reste fortement recommandée et appréciée.

Durée : 13 minutes

But de cette méditation :

Le but de cette méditation est avant tout d'aider votre enfant à ressentir ses émotions et à mettre une "image" sur une sensation, ainsi que des mots.

Quand faire cette méditation :

Privilégier un moment calme, propice à la détente (avant la sieste par exemple). Mais vous pouvez également proposer cette méditation, lorsque l'enfant ne se sent pas très bien, ou après une colère par exemple.



LE PETIT GUIDE DES PARENTS

Les émotions :

Durant cette méditation, différentes émotions sont abordés sous forme de "météo".

Nous abordons ensemble, la joie (soleil), l'humeur mélangée (nuages), la tristesse (la pluie), ainsi que la colère.

Déroulement :

La méditation commence par inviter l'enfant à se mettre dans une position confortable, à fermer les yeux et à respirer, sentir son souffle.

Nous commençons par le soleil, puis faisons venir les nuages, la pluie, l'orage et terminons par une petite technique de respiration pour chasser l'orage (la colère).

Rôle du parent :

Je vous invite à rester attentif aux expressions et ressentis de votre enfant. Durant la méditation, il peut vous exprimer ses émotions sous des formes différentes. Restez ouvert, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Chaque ressentis est OK. Rassurez votre enfant, et félicitez-le.



LE PETIT GUIDE DES PARENTS

Voir la vidéo : <https://youtu.be/8bbrWh0C3-Q>

www.penseesanimales.fr

