Être calme

Quand les parents sont calmes, les enfants apprennent à se calmer eux aussi.

Quand on peut rester calme, cela aide à faire face aux épreuves de la vie.

EXPLOREZ le calme avec votre enfant…

Faites des activités calmantes ensemble.

- Prenez de grandes respirations ensemble. *« Inspire pendant que je compte jusqu'à 3. Maintenant, expire jusqu'à 3. »*
- Faites semblant de gonfler un ballon.
- Soufflez sur une boule d'ouate pour lui faire traverser la table.

Soulignez les moments où votre enfant est calme.

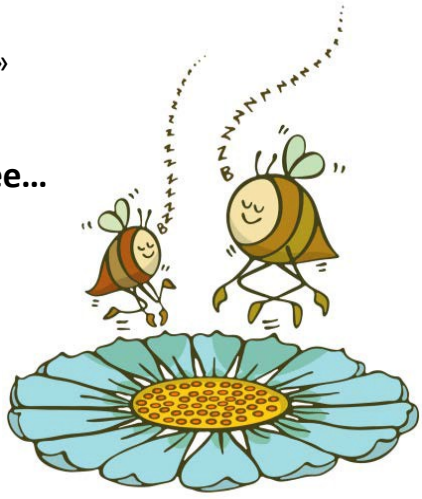
- *« Je vois que tu respires lentement. Tu as l'air calme. »*
- *« Ça te calme, quand tu serres ton animal en peluche, non? »*
- *« Ton visage a l'air détendu. Tu es calme. »*

Parlez de l'intérêt de se calmer.

- *« Prenons quelques grandes respirations ensemble avant d'aller dehors. »*
- *« Je me sens tellement mieux après avoir pris quelques grandes respirations. »*

DEMANDEZ à votre enfant comment il se sent…

- « *Tu as pris de grandes respirations. Comment tu te sens maintenant?* »
- « *Aide-moi à penser, qu'est-ce qui nous aide à rester calmes?* »



PRENEZ LE TEMPS DE PENSER à rester calme tout au long de la journée…

- Au réveil.
- Au coucher.
- Avant et pendant une nouvelle activité.
- Quand vous êtes frustré ou anxieux.
- Quand vous êtes pressé.

SANS OUBLIER les bébés et les tout-petits!

- Laissez votre petit vous regarder prendre de grandes respirations.
- Expirez lentement et doucement dans le visage de votre petit, puis souriez.
- Tenez votre bébé contre votre poitrine et respirez lentement pendant quelques minutes. Il se sentira plus calme, lui aussi.

Plus de ressources GRATUITES en ligne pour bâtir la résilience de votre enfant au
www.reachinginreachingout.com/parents (en anglais) (vidéos, livres, histoires de parents, articles, bulletin d'information, etc.)

© The Child & Family Partnership, 2012