

Méditation pour les plus jeunes

En ce temps de confinement les habitudes changent et certains enfants peuvent être plus anxieux, c'est le bon moment pour commencer la méditation.

La méditation est une activité qui consiste à prendre un moment pour observer ce qui se passe en soi (émotions, sensations, pensées) ou autour de soi (sons, images, textures, etc.). La méditation ne vise pas à atteindre un objectif en particulier. Même si elle est souvent apaisante, son but n'est pas de détendre, contrairement à la relaxation.

Des conseils pour commencer la méditation :

Certains exercices de méditation peuvent être faits dès 3 ans.

Au début, il est plus facile de méditer dans un endroit calme et à un moment où votre enfant n'est pas excité.

Au départ, les exercices de méditation peuvent être très courts : une minute ou même moins.

Si l'enfant refuse, Dans ce cas, il vaut mieux ne pas insister et réessayer plus tard. Cela doit rester une activité agréable et amusante pour lui.

Quelques idées d'exercices de méditation :

- Invitez votre enfant à écouter tous les bruits qu'il entend autour de lui : oiseaux à l'extérieur, ronronnement du réfrigérateur, etc. (Vers 3 ans)
- Demandez à votre enfant quelle est sa « météo intérieure ». Par exemple, fait-il soleil à l'intérieur de lui? Ou bien y a-t-il des nuages, de la pluie? (Vers 3 ans)
- Invitez-le à se coucher sur le dos avec un doudou posé sur le ventre pour observer simplement comment le doudou monte et descend au rythme de sa respiration. (Vers 4-5 ans)
- Demandez à votre enfant d'imaginer qu'il est un extraterrestre qui ignore tout de la vie sur Terre et déposer dans sa main quelques raisins secs, par exemple. Demandez-lui ensuite de décrire leur couleur, leur forme, leur odeur, leur texture, leur goût, etc. (Vers 4-5 ans)

Quelques idées d'activités méditatives :

- Les exercices de yoga pour enfant
- Le coloriage
- L'observation des nuages peuvent devenir des activités méditatives si elles sont faites dans le but d'amener l'enfant à être attentif à ce qui se passe en lui ou autour de lui.

Sur le site d'hoptoys on vous propose 5 activités de pleine conscience pour aider l'enfant dans ses apprentissages, et renforcer ses capacités et compétences au fil du temps : <https://www.bloghoptoys.fr/enfant-bien-etre-5-activites-de-pleine-conscience>

Pour aller plus loin :

- un amour au naturel est le site de Nadège Pétrel , maman de 2 enfants, infirmière puéricultrice, qui a choisi de se former à différentes techniques de bien-être pour accompagner les enfants et leurs parents dans leur quotidien.

Ce site qui propose des guides aux parents mais aussi 5 audios de relaxation pour les tout-petits : <https://www.unamournaturel.com/audios-relaxation/>

- Et pour nous adultes il est aussi important de prendre soin de nous, voici un lien qui vous permettra d'essayer 3 exercices de sophrologie pour apprendre à mieux gérer nos émotions et notre stress : <https://www.bloghoptoys.fr/3-exercices-de-sophrologie-pour-gerer-vos-emotions>