

Comment aider mon enfant à mieux se concentrer et à bien vivre le confinement ?

1) Chaque jour une séance de **yoga et de relaxation** (d'autres vidéos sont disponibles sur youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

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

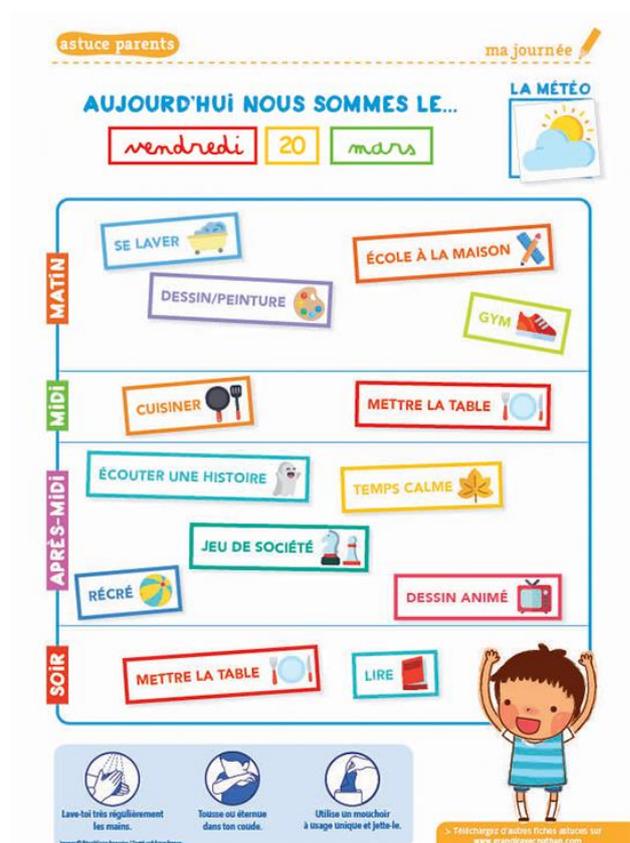


2) Structurer sa journée pour **donner des repères aux enfants**



Offrir un **cadre ritualisé et sécurisant** pour votre enfant.

Je vous propose 2 outils à **fabriquer** (ou imprimer) et à personnaliser ! *dossiers PDF disponibles en pièce jointe.*



3) Parentalité positive



Le Dr Catherine Gueguen, experte en bienveillance et en neurosciences nous donne quelques conseils pour :

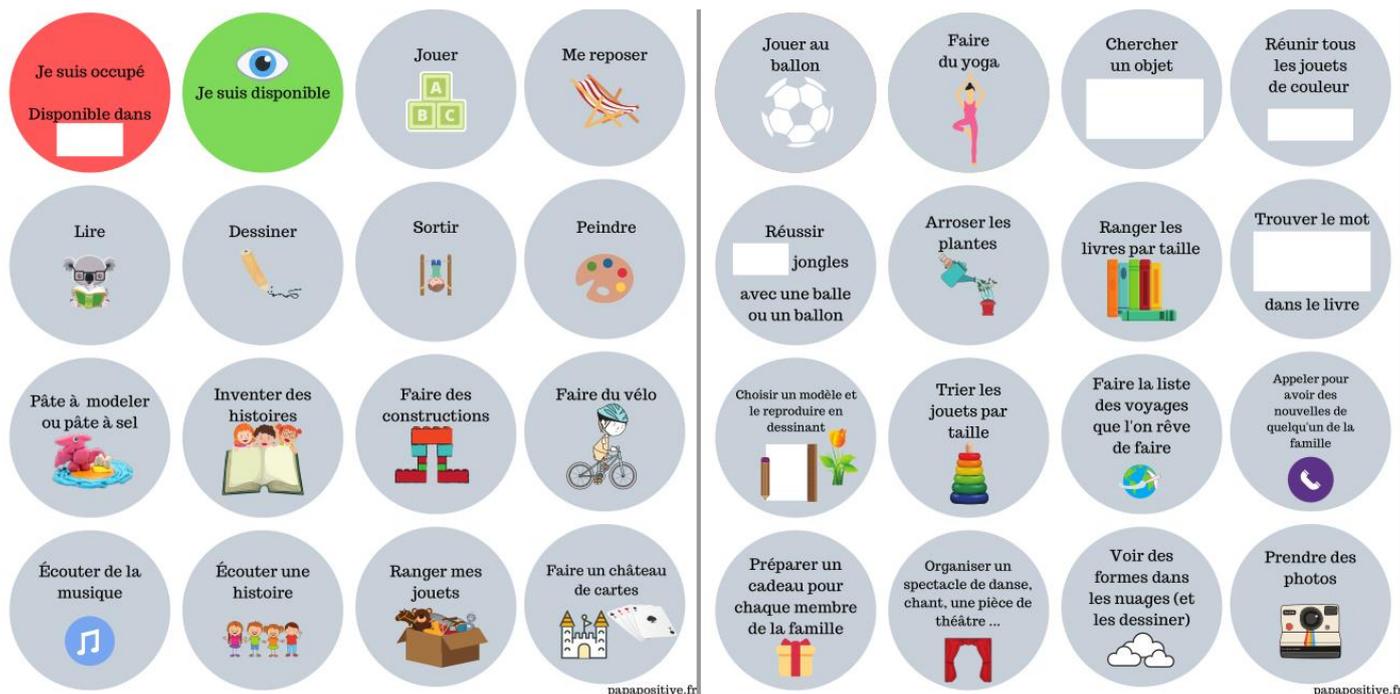
- expliquer le confinement à nos enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=YzPIqGR1ADM>

- apprendre à gérer nos émotions. Pendant cette période de confinement nos émotions sont parfois à vif. Les nôtres, celles de nos enfants. **Comment les gérer ? Comment organiser le quotidien ?**

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

4) **Temps libre** : Je vous joins un dossier dans lequel vous pouvez trouver quelques activités à proposer à vos enfants pour éviter au maximum les écrans.



5) Pot à gratitude



Participez avec votre enfant ! Installez un rituel en famille !

Cela fait du bien de retenir les choses positives, simples, les moments de joie que nous vivons au quotidien.

« Une étude réalisée en 2007 par Robert Emmons, professeur de psychologie de l'université de Californie, savoir remercier la vie fait augmenter le niveau de bien-être de 25%. »

Chaque jour, chaque membre de la famille dépose 1 papier dans lequel il écrira 3 choses pour lesquelles il ressent **de la gratitude**, de la **reconnaissance** et qui lui donnent envie d'adresser un **GRAND MERCI !**

(un joli couché de soleil, un sourire, un plat délicieux,...)

6) Accès à la culture....

- Ecouter de la **musique classique**
- Le site **Audible** (livres audio) participe à l'élan de soutien pour le confinement en offrant 21 titres gratuits pour petits et grands
- **Visites virtuelles** du Louvres, du château de Versailles, de la grotte de Chauvet, des arènes de Nîmes,...



Des liens sont disponibles ici :

<https://papapositive.fr/10-musees-a-visiter-en-famille-de-son-canape-special-confinement-1/>