

TÊTE

- Instaurer des temps et lieux calmes dans la maison
- Pratiquer des activités calmes et silencieuses (lecture, jeu de société, méditation...)
- Pratiquer des jeux qui sollicitent la concentration longue (jeu de dames, échecs...)
- Apprendre à se détendre (respiration abdominale, yoga, sophrologie...)
- Proposer un cadre bienveillant (pas de punition, pas de peur ni stress)

COEUR

- Se familiariser avec l'écoute empathique des émotions pour accueillir les peurs et soucis des enfants
- Renforcer la confiance en soi en valorisant les moindres petites réussites et en découpant les grandes tâches en petites tâches plus faciles
- Rappeler les réussites passées et les compétences que l'enfant possède (ce qu'il sait déjà faire)
- Générer des émotions positives (trois kifs du jour, culture d'école fondée sur l'intelligence émotionnelle, sourire...)

CORPS

- Proposer une alimentation saine et variée, en quantité suffisante (pas trop de sucres, ni trop de gras)
- Instaurer des temps d'activités physiques (sports en club mais pas forcément : jeux libres en extérieur, marche à pied, randonnée). Les arts martiaux favorisent le contrôle de soi. Des routines physiques peuvent être intégrées au quotidien (yoga, étirement...).
- Éviter les écrans avant de dormir
- Favoriser les liens avec la nature, prendre le soleil
- Proposer une micro sieste
- Faire des activités manuelles et créatives (loisirs créatifs)