

Les sens en pleine conscience

Pour les parents de la maternelle à la 5e année

Entraînement du cerveau

Ce qui est merveilleux avec notre cerveau, c'est que nous pouvons l'entraîner à être attentif. Nous pouvons l'entraîner à une meilleure attention en utilisant nos sens comme ancrage de notre attention.

La concentration sur nos sens avec nos enfants développe les capacités d'attention en nous aidant à remarquer ce qu'il y a d'extraordinaire dans l'ordinaire, comme d'entendre un beau morceau de musique, de sentir une rose ou de goûter une fraise.



Écoute consciente

Elle nous aide à développer notre attention et favorise la communication en nous aidant à être attentifs à la façon dont nous entendons les autres et leur répondons. Il s'agit d'un aspect essentiel de l'établissement de relations saines.

Vue consciente

Elle nous aide à apprendre à nous concentrer et à observer. La capacité à se concentrer sur la vue accroît la curiosité et la sérénité. Cela nous aide à ressentir de l'émerveillement — promenez-vous et regardez un lever ou coucher de soleil.

Odorat conscient

Elle nous aide à devenir plus conscients de notre environnement et à aiguïser nos souvenirs. Les odeurs déclenchent souvent des souvenirs, car les centres de l'odorat et de la mémoire du cerveau sont proches l'un de l'autre.

Dégustation consciente

Elle permet d'apprendre à être plus attentif à ce que l'on mange et à ce que l'on met dans notre corps.

Mouvement conscient

Il approfondit la connexion entre le cerveau et le corps. La prise de conscience des sensations corporelles est une étape fondamentale dans l'amélioration de la conscience de soi.

Des pratiques pour VOUS :

Moment de pleine conscience :

Installez-vous confortablement, détendez-vous et observez votre environnement sans distraction, par exemple au lever du soleil. Faites une pause dans vos textos, vos courriels et vos réseaux sociaux.

Réponses en pleine conscience :

Écouter attentivement votre enfant est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire comme parent. Écoutez le message informatif et émotionnel de ce que votre enfant vous dit. Soyez présent avec lui et élaborer une réponse réfléchie et encourageante.

Alimentation en pleine conscience :

Mangez quelque chose en pleine conscience ; ralentissez, remarquez et savourez chaque odeur, goût et texture. Discutez des aliments qui sont bons pour vous et de ceux qui ne le sont pas.

Les sens en pleine conscience

Pour les parents de la maternelle à la 5e année

Mouvement/Exercice en pleine conscience :

Essayez d'intégrer le mouvement dans votre quotidien. Un corps en mouvement c'est magnifique. Toute activité physique (marcher, sauter, même rire) améliore notre capacité à penser, à apprendre et à créer plus de bien-être – et oui, améliore notre humeur.

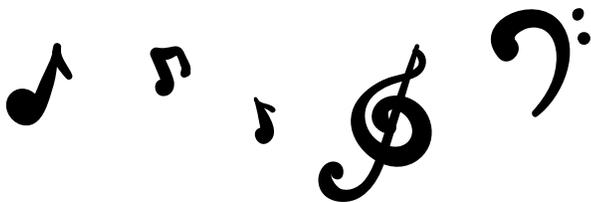
Moments précieux :

Arrêtez-vous et regardez votre enfant ! Notez ce qu'il fait et comment vous vous sentez. Profitez de ce moment, il va passer très vite !

Pratiques avec votre enfant :

Identifier l'instrument :

Écoutez de la musique ensemble et demandez à votre enfant d'identifier des instruments différents qu'il entend.



Jeu des échos :

L'écoute consciente en action ! Dites une phrase, puis demandez à votre enfant de la répéter. Ajoutez de nouveaux mots pour prolonger le jeu et solliciter activement certaines parties du cerveau (le cortex préfrontal, ou la Chouette sage et l'hippocampe, l'Éléphant qui n'oublie rien).

Dansons :

Mettez votre chanson préférée et dansez ensemble. Sautez, sautillez – pas besoin d'être un professionnel, il suffit de s'amuser !



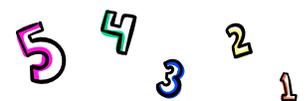
La cuisine, un plaisir :

Faites participer votre enfant à la préparation du dîner, en sentant et éventuellement en goûtant les ingrédients bruts pour remarquer les changements qui se produisent à leur cuisson. Goûtez attentivement les plats, en remarquant leur goût et leur texture. Dites que vous aimez manger ensemble.

Coloriez 5, 4, 3, 2, 1 :

Demandez à votre enfant de remarquer des objets de différentes couleurs dans son environnement – par exemple, cinq choses rouges, quatre vertes, trois bleues, deux jaunes et une orange.

Temps de jeu :



Jouez à un jeu qui exige des mouvements conscients, comme Jenga, Jacques a dit ou le jeu de bâtonnets, ou ramassez des cailloux et voyez ce qu'ils peuvent faire!

Chasse au trésor :

Faites une promenade dehors. Demandez à votre enfant de ramasser divers objets autour de vous, par exemple, un bâton, une feuille à au moins trois pointes, une pierre en forme de cœur, etc. Encouragez-le à ajouter à la liste des objets à trouver pour qu'il ait l'occasion d'utiliser ses capacités de réflexion.