

Avant et après le repas j'aide mon corps à bien digérer



L'arc

Avant de passer à table, je me couche sur le ventre et je fais l'arc en attrapant mes pieds avec mes mains.



Le koala

A table, je m'assois sur ma chaise et je fais comme le koala. Je pivote sur le côté droit et je m'agrippe aux barreaux. Je respire profondément. Puis je fais la même chose du côté gauche.



L'éclair

Après le repas, je m'assois à genoux par terre, les fesses sur les talons. J'ai le dos bien droit, je pose mes mains sur mes genoux et je prends de grandes respirations, jusque dans mon ventre.

Les petits conseils de tata Vava et mamie Lili

Les enfants ont besoin de relations chaleureuses et stables, il est important d'établir des petits rites (bain, coucher, jeux) qui rythment la journée.

Montrez à votre enfant combien il vous rend heureux. Dites-lui que vous l'aimez tel qu'il est. Faites-lui des compliments : « bravo pour ton dessin » « tu as été très gentil avec ton petit frère ». Encouragez-le.

Sachez reconnaître ses petits progrès. Rien de tel pour avoir envie de se dépasser le lendemain.