

Petite relaxation/méditation du soir pour les enfants en Vidéo/Audio

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

-> Dans cette vidéo, je te propose une petite séance de relaxation, méditation pour enfant, qui va permettre à l'enfant de se détendre, d'apaiser ses peurs, et de se sentir aimé et protégé. Cette relaxation est issue du coffret "petit rituel zen", qui comprend 30 histoires pour s'endormir en douceur, selon le besoin de l'enfant que tu retrouves [ici](#)

Vous pouvez la faire écouter à votre enfant le soir, dans son lit, avant de dormir.

Apaisement garanti ! ☺

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Clique sur l'image pour visionner la vidéo et abonne toi à ma chaîne pour recevoir les prochaines vidéo en exclusivité ☺



**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et
recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits
pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités,
n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve
des idées tous les jours !**

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Les Cartes à pinces des Émotions : gratuit

Voici 16 jolies cartes à pinces des émotions, pour mieux comprendre ce que sont les émotions ☺

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

-☐ Sa motricité fine

-☐ La reconnaissance des émotions

→ Mieux accueillir ses émotions

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Les cartes à pince des émotions en téléchargement gratuit

Réalisation de l'activité :

Il est loin d'être évident pour les enfants de pouvoir exprimer leurs émotions ; encore faut-il pouvoir mettre des mots dessus, apprendre à les identifier, pour ensuite pouvoir les accueillir et les exprimer de la meilleure façon.

Bien des colères évitées grâce à cet apprentissage et stop aux frustrations étouffées sur le moment qui ressortent tôt ou tard... enfin tout ça, ça se travaille ! Sortez vos pinces à linge !

Ce jeu de cartes à pinces des émotions est donc fort utile, et combine par la même occasion un exercice de motilité fine pour les petites mains.



Consigne : Observe le personnage et pince la bonne émotion avec la pince à linge parmi les 3 illustrées.

Le bonne réponse se trouve en bas de chaque carte (à l'envers) pour les enfants lecteurs.

Les cartes sont à imprimer, découper et plastifier, ou alors à imprimer sur du papier fort.

Les cartes sont à utiliser pour un usage privé uniquement, vous pouvez me taguer si vous les utiliser sur les réseaux sociaux © @jeuxetpartage Toute utilisation non appropriée fera l'objet de poursuites.

Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺