



Activité
d'intérieur



En solo



Toutes
saisons



10-20 min

Matériel

- crayons de couleur

Le mandala de la protection

L'escargot, quand il se sent en péril ou qu'il est fatigué, rentre sa petite tête dans sa coquille. C'est ainsi qu'il se protège pour reprendre des forces afin d'accomplir de grandes choses. Toi aussi, tu as envie d'un moment à toi, envie qu'on te laisse tranquille dans ta bulle pour te requinquer avant de retourner jouer ? Alors prends quelques crayons de couleur et donne vie à ces petits escargots qui vont t'emmener dans leur ronde...



..... *Le coin des parents*

→ **En pratique**

Laissez votre enfant sélectionner les couleurs de son choix pour colorier ce mandala, à un moment où il a envie ou besoin d'une activité calme. Lors d'une prochaine promenade avec lui, ou si un escargot arrive sur votre balcon, prenez tous deux le temps d'observer son déplacement, lent mais déterminé. Vous pouvez expliquer à votre petit que la lenteur de l'animal ne l'empêche pas d'accomplir des prouesses, comme monter à la verticale sur une vitre lisse ou se déplacer sur la lame d'un couteau sans se blesser !

→ **Pourquoi c'est bon pour lui ?**

Vous ferez ainsi remarquer à votre enfant qu'en chaque être vivant, même le plus petit ou le plus lent, sommeille un super-héros aux forces insoupçonnées. Vous pouvez faire le parallèle avec lui en l'interrogeant : d'après lui, quelles sont ses forces et ses faiblesses (aidez-le à relativiser, au besoin) ? Quelle est sa technique de protection pour reprendre des forces (temps calme, sieste, lecture...) ? Sait-il qu'une des plus grandes forces, c'est d'apprendre à reconnaître ses limites et de savoir quand on se sent prêt à les dépasser ? À ce sujet, il est d'ailleurs bon de lui faire confiance et de ne pas le forcer tant qu'il n'est pas prêt.