

# LE BESOIN DE BOUGER



## BOUGER / UN BESOIN ESSENTIEL POUR LES ENFANTS

Pendant cette période du covid, finis les sorties au parc où mes enfants pouvaient courir, jouer au ballon, rencontrer leurs copains et tout simplement se dépenser.

Pourtant, l'enfant a besoin de :

- libérer son énergie
- évacuer les tensions accumulées et parfois transmises par les parents sans le vouloir et exprimer ce qu'il ressent
- continuer à explorer, imaginer, découvrir et expérimenter son corps et ses capacités

**Pour continuer à grandir et s'épanouir  
sous l'œil bienveillant et encourageant de ses parents en toute sécurité**

Aménageons lui des temps, plusieurs fois par jour, de défoulements, des temps où il peut bouger sans contrainte, des temps où il partagera avec ses parents des instants de plaisir et de complicité pour éviter que l'enfant ne soit tendu, nerveux et agité.

Il est possible :

- pour un temps défini de transformer la maison ou l'appartement en terrain de découvertes et d'aventures où il faudra ramper sous la table, passer de chaise en chaise, se fabriquer une cabane et pour l'enfant imaginer et inventer. Dans lequel l'adulte participe et se défoule aussi.
- Organiser une séance de sport enfant parent (beaucoup de sites en propose) en musique
- Organiser un espace accessible et disponible pour que l'enfant puisse jouer, bouger tout seul sous votre regard.
- Sortir dans la mesure du possible et inventer des petits défis : sauter à cloche pied, chronométrer le tour du quartier en courant, compter le nombre de marches dans l'escalier ...
- 

***Mon super pouvoir de parent est de reconnaître que mon enfant a réellement besoin de bouger pour grandir.  
Ce besoin de mouvement est naturel chez les enfants même si pour nous les adultes cela peut être difficile.  
Et moi enfant est ce que j'aimais bouger ?***

