4 exercices d'art-thérapie pour apprendre aux enfants à s'apaiser. (à partir de 3 ans).

Préambule :

La vie est faite de haut et de bas.

Un enfant a une vie très riche et certaines fois, il est compliqué pour lui de se calmer ou de s'apaiser.

Sa journée est remplie d'émotions différentes, de stress et d'une multitude d'événements qui peuvent le tourmenter.

Ici, nous verrons 4 exercices que vous pourrez proposer à votre enfant afin qu'il retrouve la paix intérieure.

🛑 Chers parents, il est primordial d'accompagner vos enfants lors des exercices et de partager un moment agréable ensemble pour que votre enfant puisse verbaliser ses tourments s'il le désire.

Vous pouvez n'imprimer que les pages qui vous intéressent et les proposer à votre enfant en lui expliquant la consigne.

Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

➡️ Matériel à prévoir : feutres, crayons, papier, pastels, peinture, compas ou récipient rond, règle.

4 exercices :

- En 1 je colorie.
- En 2 je me recentre.
- En 3 je gribouille pour libérer les tensions.
- En 4 je crée pour m'évader.

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

1) Je colorie (à partir de 3 ans) :

Cet exercice va permettre à votre enfant de se détendre.
Colorier : c'est permettre à son cerveau de faire une pause!!!

a)Consignes :

Demandez à votre enfant de choisir un coloriage et des feutres ou crayons.
Proposer lui une musique relaxante pour l'accompagner lors de son coloriage.

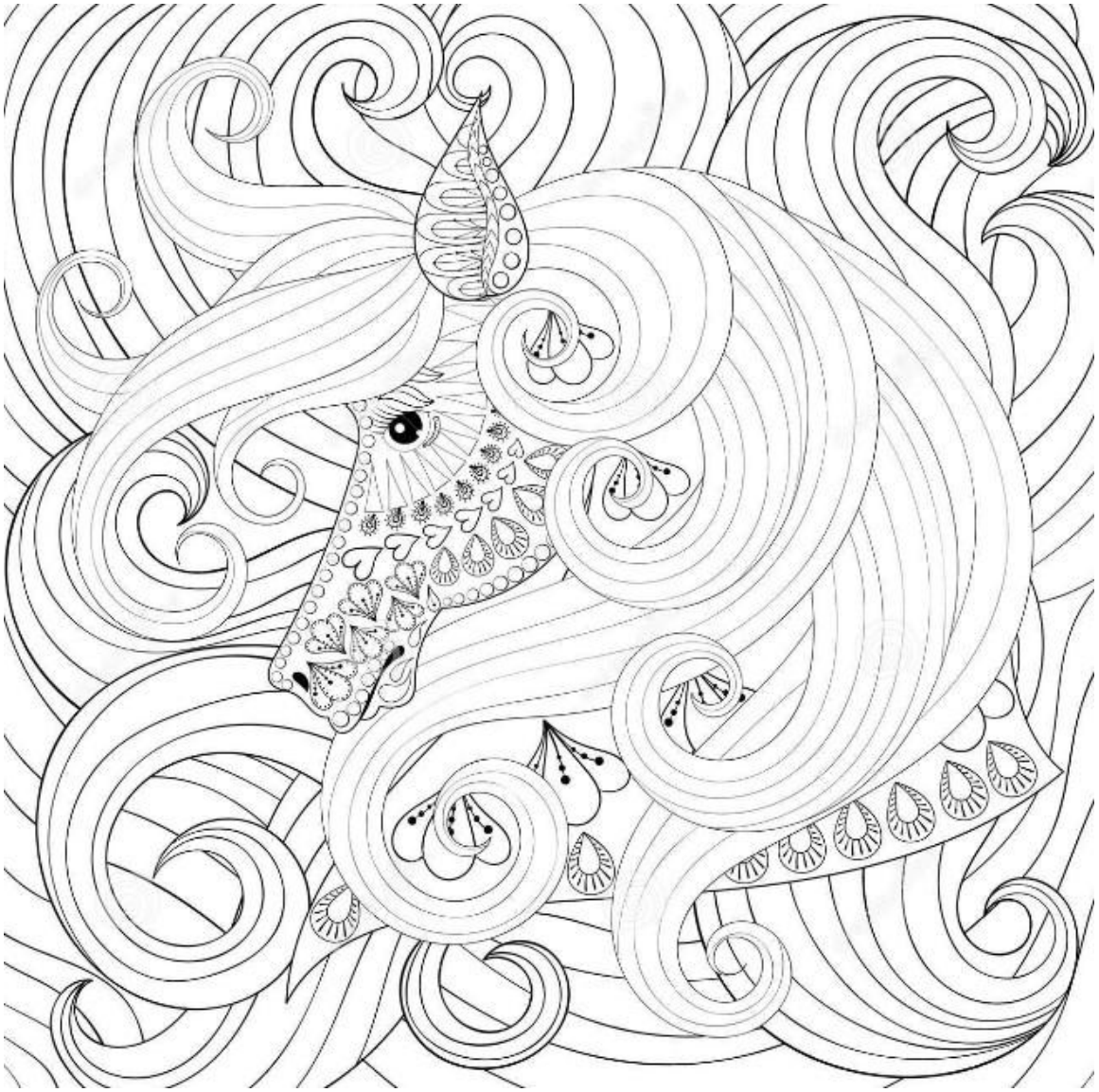
b) Exemple :

c) Je vous propose un choix de 10 coloriages, n'imprimez que la page du coloriage qu'il souhaite colorier.

Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

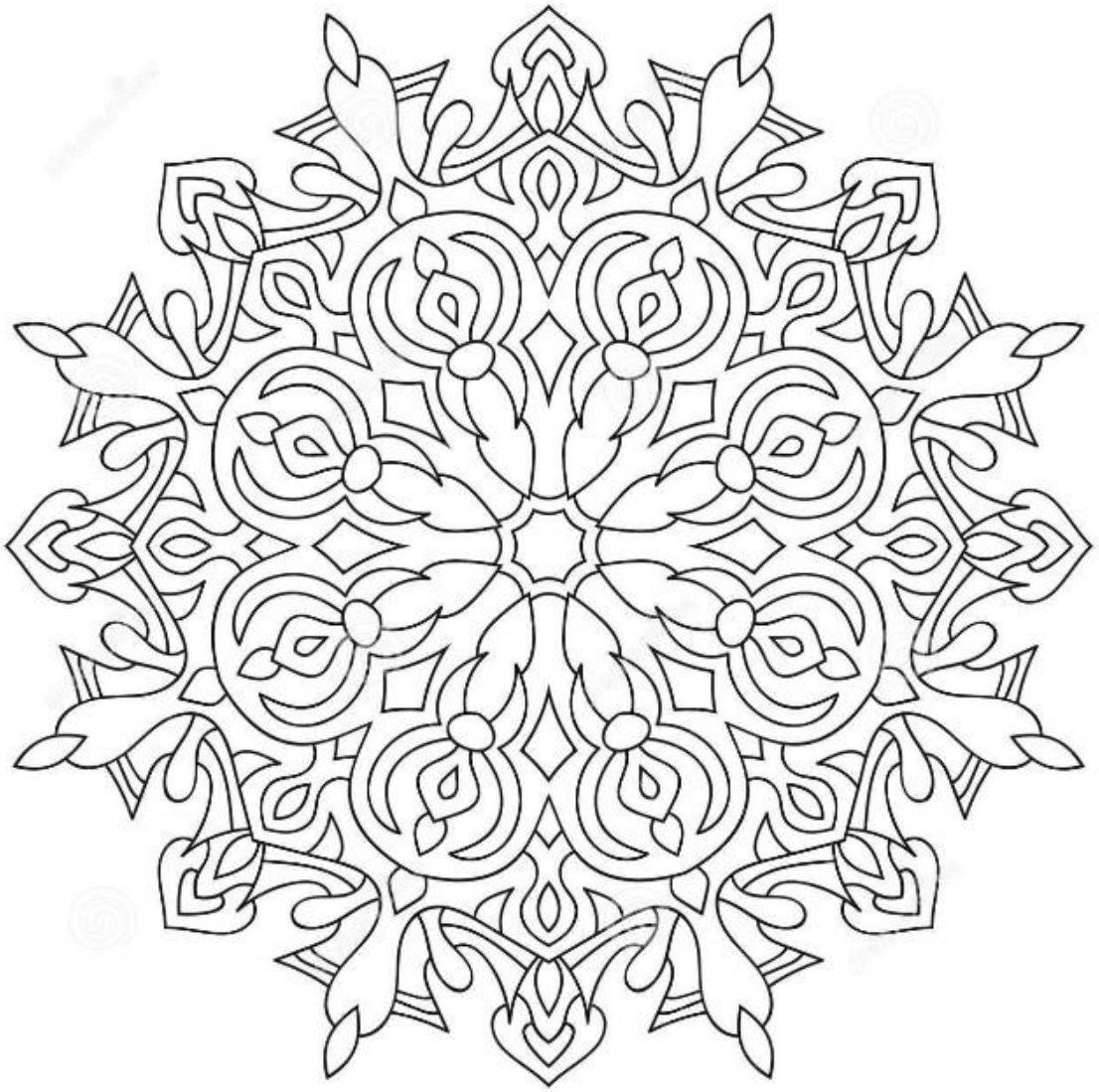
Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.



Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

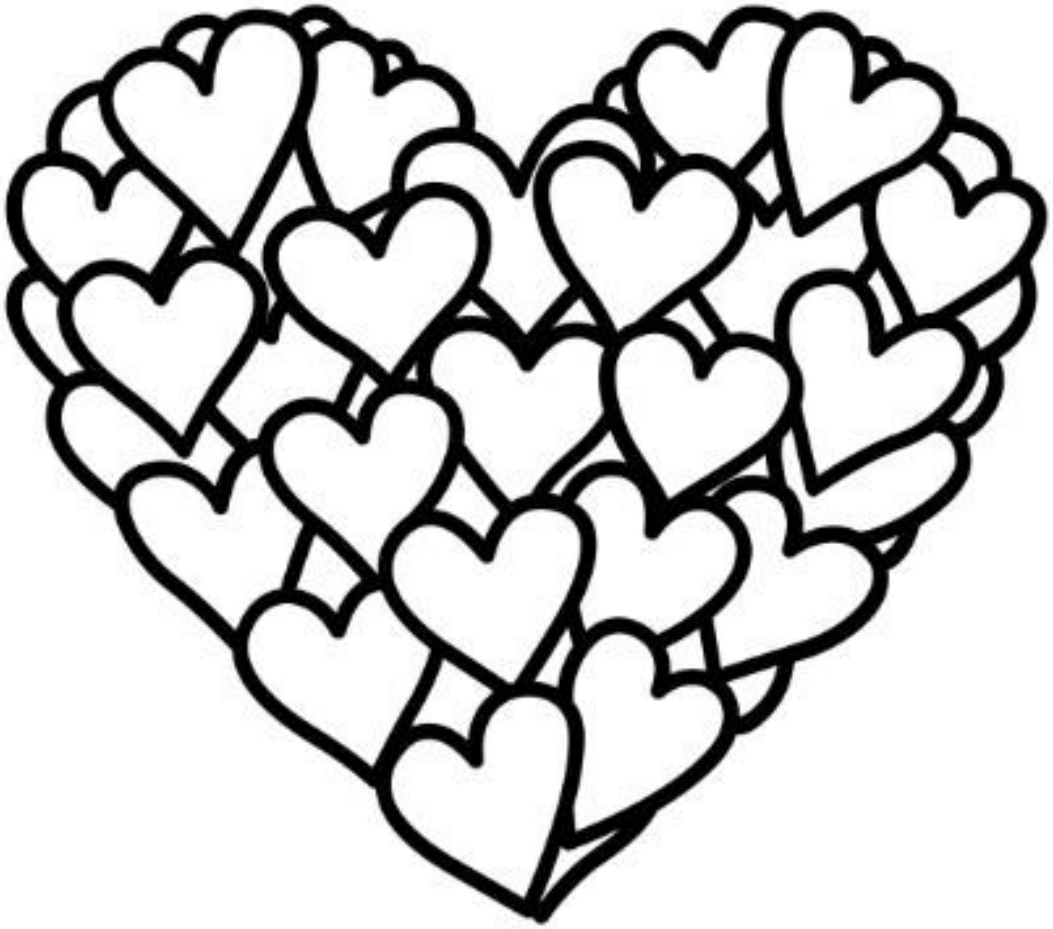


Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.



Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

2) Je me recentre :

Cet exercice va permettre à votre enfant de se recentrer sur lui-même (à partir de 6 ans).

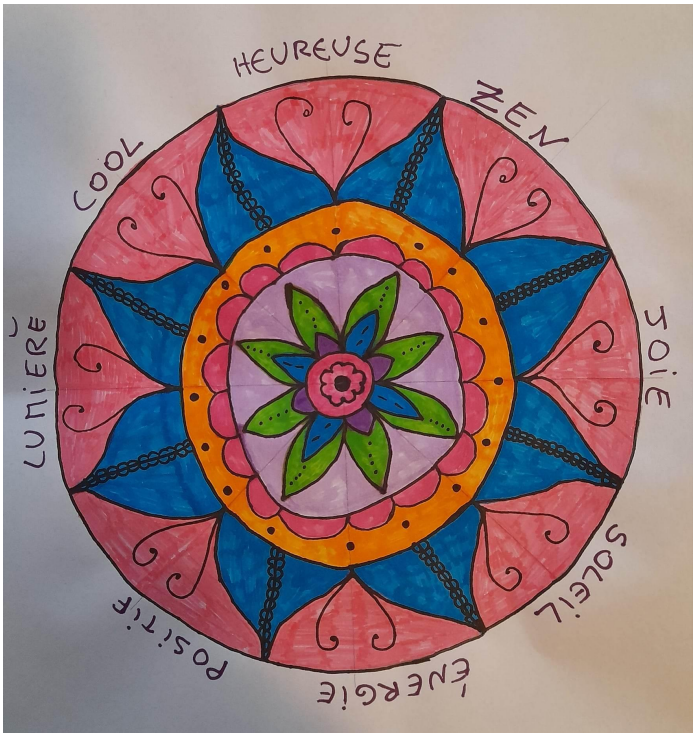
a)Consignes :

Demandez à votre enfant de réaliser une rosace, vous pouvez l'aider si besoin.

Puis de la colorier et enfin de noter derrière ou sur son œuvre les mots qui lui viennent en tête (ou de vous le dire).

Accrochez l'œuvre au mur pour pouvoir l'admirer (renforce l'estime de soi).

b) Exemple :



Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

3) Je gribouille pour libérer les tensions :

Cet exercice va permettre à l'enfant d'extérioriser ses tensions négatives (stress, colère, agacement, etc.).

a)Consignes :

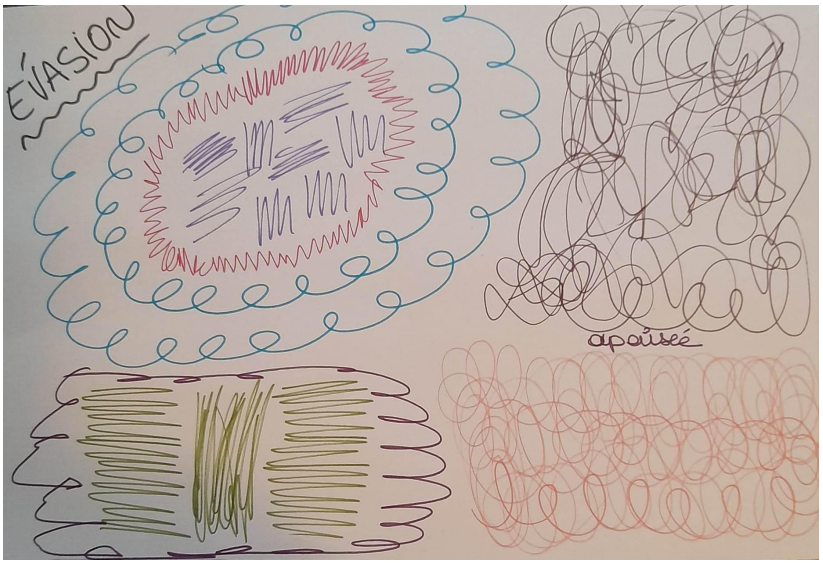
Demandez à votre enfant de s'installer confortablement et proposez-lui une musique relaxante.

Puis de choisir des crayons et de gribouiller sur sa feuille pendant tout le temps de la chanson.

Une fois terminé, proposez lui de donner un titre à son œuvre et d'exprimer ses ressentis avec comme support son gribouillage.

Ex : Vous pouvez dire : "Je vois que tu as gribouillé très fort avec la couleur rouge, as-tu envie de m'en parler ?".

b) Exemple :



Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

4) Je crée :

Cet exercice va permettre à votre enfant de s'évader, d'imaginer et de développer sa créativité.

a) Consignes :

Sur une feuille, demandez à votre enfant de la remplir de grandes formes, puis de les colorier et enfin de remplir chacune d'entre elles avec un motif différent.
Une fois terminée, proposez lui de donner un titre à son œuvre et d'exprimer ses ressentis avec comme support sa réalisation.

b) Exemple :

Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.

J'espère que ces exercices vous auront aidés vous et votre enfant.

N'hésitez pas à visiter mon site pour d'autres exercices.

www.art-therapie-tours.fr

À bientôt, Karine.