

Des alternatives pour un enfant qui court dans la maison



Se dépenser dehors

- Courir le plus vite possible (comme un guépard) et le plus bruyamment possible (avec des pas d'éléphant) quand on joue dehors



Apprendre la gestion de l'impulsivité

- Marcher comme un astronaute dans l'appartement (avec des grands pas comme si on flottait) ou comme un patineur (en glissant tout en souplesse)

Jouer au jeu du ralenti *

« Action ! » Tu es comme un tigre et tu bondis de rocher en rocher !

« Stop ! » Tu es un koala tout tendre et qui mange une feuille d'eucalyptus.

« Action ! » Tu es le tigre qui vient d'apercevoir le koala, tu veux le manger et tu t'élances !

« Stop ! » Tu es le koala qui tente de s'échapper et tu as peur.

« Action ! » Tu es le tigre qui a perdu de vue le koala, tu regardes en avant, en arrière et sur les côtés !

« Stop ! » Tu es le koala qui va se cacher sous une souche d'arbre

« Action ! » Tu redeviens un tigre qui doucement va s'asseoir pour se reposer.

« Stop ! » Tu es le koala tout content de s'être échappé.

