

6

AIDEZ votre enfant à s'affirmer

Après s'être transformé et avoir ressenti un petit changement en lui-même, votre enfant a encore besoin de quelque chose : s'affirmer ! Les trois exercices suivants, simples et amusants, vont favoriser eux aussi la germination de son petit grain de riz.

La tempête

Prenez une couverture ou un paréo. Saisissez deux coins et demandez à votre enfant de faire de même avec les autres extrémités. Tenez fermement.

Imaginez que vous devenez un ouragan : vous allez secouer la couverture dans tous les sens. Votre enfant va devoir apprendre à braver cette tempête, à subir les intempéries sans lâcher la couverture ou le tissu.

Au début, ce ne sera pas facile. Mais progressivement, il va apprendre à serrer plus fort, à devenir plus fort. Lorsque votre enfant verra qu'il tient toujours la couverture une fois la tempête passée, il découvrira sa force et pourra en être fier !

La balle aux mots

Munissez-vous d'une balle légère que vous vous lancerez à tour de rôle. Introduisez un thème de votre choix : les couleurs, les animaux marins, les légumes, etc. À chaque lancé, la personne qui va recevoir la balle doit compléter, par sa réponse, le fil conducteur amorcé par celui qui a lancé la balle. Par exemple, si c'est le thème Pokémon qui a été choisi, chaque personne doit donner, à tour de rôle, un nom de Pokémon.

Il faut aller vite : pas plus de 3 secondes d'hésitation, sinon la personne est éliminée.

Le gagnant est celui qui réussit à donner en dernier un mot non encore utilisé.

N'hésitez pas à choisir des thèmes complètement fantaisistes, cela rendra le jeu encore plus drôle. Mais veillez à privilégier des thèmes qui les mettront en confiance, qu'ils maîtrisent.

Les enfants sont souvent très performants à ce jeu, surtout les petits grains de riz qui ont une vie intérieure riche, mais bien cachée ! Leur réussite ou leur performance les aidera, là encore, à prendre confiance en eux.

Le haka

Le haka est une danse rituelle maorie de Nouvelle-Zélande, interprétée lors des cérémonies et rendue célèbre à travers le monde par les All Blacks, l'équipe de rugby de Nouvelle-Zélande. Réalisée avec force mouvements vigoureux et estompé rythmé des pieds, accompagnée par des cris puissants et des paroles scandées, cette danse a été mise au point dans le but d'impressionner l'adversaire.

Apprenez cette danse et faites-en un hymne familial pour regonfler l'estime de la famille lorsque cela est nécessaire ! Pour que votre enfant s'en saisisse pleinement, il va devoir la répéter encore et encore. Il risque d'être timide au début, mais s'il voit que tout le monde se prend au jeu, cela l'aidera à se dépasser.

Cette danse réclame force et vitalité. Votre enfant va découvrir celles qui se cachent en lui !



Ka mate Ka mate Je meurs, je meurs
Ka ora Ka ora Je suis vivant, je suis vivant
Ka mate Ka mate Je meurs, je meurs
Ka ora Ka ora Je suis vivant, je suis vivant

Tenei Te Tangata Puhuruhuru C'est l'homme chevelu

Ah Upane Upane Un pas vers le haut, puis un autre
Upane Kaupane Un pas vers le haut, un autre
Whiti te ra Le soleil brille !