

DANS LA NATURE / LES ESPACES SAUVAGES

Extérieur, physique

Les enfants ont un sens inné du mystère et de l'exploration, et ont une perspective unique – littéralement, car leur nez est plus proche du sol que le vôtre! Passer du temps dans la nature peut être un moment de détente et de pleine conscience pour les parents comme pour les enfants, qu'il s'agisse de votre parc de quartier, du potager communautaire ou encore que vous puissiez accéder à des espaces plus sauvages comme des forêts, des déserts ou des marais.



- **LE CONTACT PHYSIQUE** – Suivez l'exemple de votre enfant et faites ce qu'il/elle fait : plongez avec lui/elle dans la terre et laissez vos mains se salir en découvrant ce qu'il/elle voit, de la manière dont il/elle le voit.
- **LES PAROLES VALORISANTES** – Soyez attentif(ve) à ce que votre enfant observe. Encouragez-le/la dans sa curiosité.
- **LES MOMENTS DE QUALITÉ** – S'il y a d'autres familles ou d'autres personnes à proximité, assurez-vous que votre attention se porte sur votre enfant : votre attention individuelle remplira son réservoir émotionnel.
- **LES CADEAUX** – Une simple paire de jumelles, un carnet de terrain ou une boîte de collecte sont d'excellentes idées de cadeaux pour cette aventure.
- **LES SERVICES RENDUS** – Soyez prêt(e) à faire ce que votre enfant demande : par exemple, emprunter un sentier de randonnée qui pourrait être un peu plus difficile. Dites-lui : « Pour toi... évidemment! »

PROMENADE À LA LAMPE TORCHE

Extérieur, physique

La nuit et l'obscurité peuvent être une aventure magique pour les enfants, quelque chose qu'ils ne connaissent pas très souvent. Emmener vos enfants faire une exploration nocturne peut être une activité amusante et inhabituelle dont ils se souviendront longtemps.

Certaines périodes de l'année peuvent être plus faciles pour le faire, mais une promenade à l'aube, au crépuscule, au lever ou au coucher du soleil est également un moment spécial de la journée si vous avez besoin d'une autre option. Poursuivre et sauter sur les points lumineux d'une lampe de poche peut motiver les jambes fatiguées à continuer.



- **LE CONTACT PHYSIQUE** – Tenez-vous par la main pendant votre exploration, surtout si l'obscurité a un côté effrayant pour les jeunes enfants.
- **LES PAROLES VALORISANTES** – Donnez à votre enfant l'assurance qu'il/elle est en sécurité avec vous. Assurez-vous d'être à l'écoute des choses particulières que votre enfant remarque et faites-lui savoir que vous êtes attentif(ve) à ses observations.
- **LES MOMENTS DE QUALITÉ** – Faites savoir à votre enfant qu'il s'agit d'une activité spéciale et d'une aventure que vous faites ensemble, et que vous le faites parce que vous voulez passer du temps avec lui/elle.
- **LES CADEAUX** – Une petite lampe de poche est le cadeau idéal pour cette activité.
- **LES SERVICES RENDUS** – Prendre soin de votre enfant pendant que vous faites cette activité excitante et effrayante est un acte de service.