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.

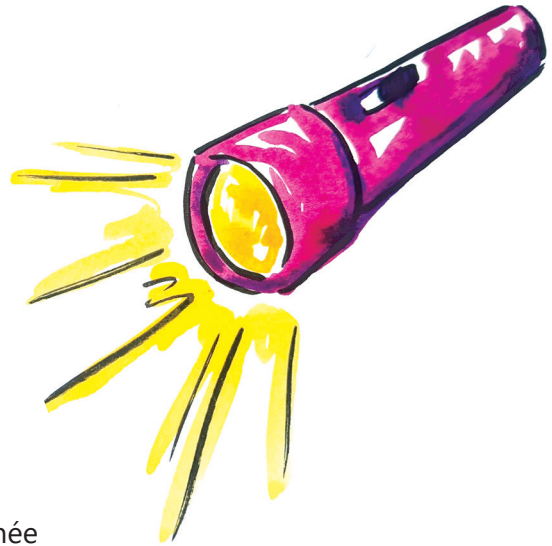


- **LE CONTACT PHYSIQUE** – Suivez l'exemple de votre enfant et faites ce qu'il/elle fait : plongez avec lui/elle dans la terre et laissez vos mains se salir en découvrant ce qu'il/elle voit, de la manière dont il/elle le voit.
- **LES PAROLES VALORISANTES** – Soyez attentif(ve) à ce que votre enfant 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 ! »

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

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.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION Jen Mickelborough 7

GUIDE DES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR Gary Chapman 11

SOIRÉE CINÉMA Intérieur 16

JEUX OLYMPIQUES FAMILIAUX Intérieur, extérieur, physique 18

ANNIVERSAIRES Saisonnier & occasions spéciales 20

DESSINEZ VOS PROPRES PORTRAITS Intérieur, créatif 22

EXPLORER LA NATURE Extérieur, physique 24

MARCHE URBAINE Extérieur, créatif, physique 26

AVENTURES EN PLEIN AIR Extérieur, physique 28

CAFÉ & CRAIES Extérieur, créatif, physique 30

CHEF-D'ŒUVRE FAMILIAL Intérieur, créatif 32

PÂTISSERIES Intérieur, créatif 34

AU BAIN Tous les jours 36

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

REPAS Tous les jours..... 38

FAIRE LES COURSES Toutes les semaines..... 40

S'HABILLER Tous les jours..... 42

PARTIR DE LA MAISON Tous les jours 44

L'HEURE DU LIT Tous les jours 46

NETTOYAGE & TÂCHES MÉNAGÈRES Tous les jours..... 48

SHOPPING Tous les jours 50

PARTENAIRE DE TÂCHES Tous les jours 52

NOËL Saisonnier & occasions spéciales..... 54

PÂQUES Créatif, saisonnier & occasions spéciales 56

VACANCES HORS DE LA MAISON Saisonnier & occasions spéciales..... 58

VACANCES À LA MAISON Intérieur, saisonnier & occasions spéciales..... 60

WEEK-ENDS Toutes les semaines..... 62

FÊTER DES RÉUSSITES Saisonnier & occasions spéciales 64

FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE Saisonnier & occasions spéciales 66

RENTRÉE DE SEPTEMBRE Saisonnier & occasions spéciales..... 68

PRINTEMPS Intérieur, extérieur, saisonnier & occasions spéciales..... 70

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

ÉTÉ Extérieur, saisonnier & occasions spéciales 72

AUTOMNE Extérieur, saisonnier & occasions spéciales 74

HIVER Intérieur, saisonnier & occasions spéciales 76

JOUR DE NEIGE! Extérieur, physique, saisonnier & occasions spéciales 78

REMERCIER Tous les jours 80

RENDRE VISITE À DES AMIS & DE LA FAMILLE
Saisonnier & occasions spéciales 82

ACCUEILLIR DES AMIS & DE LA FAMILLE Saisonnier & occasions spéciales 84

À LA PLAGE / AU BORD DE L'EAU Extérieur, physique 86

DANS LA NATURE / LES ESPACES SAUVAGES Extérieur, physique 88

FLAQUES DE JOUR DE PLUIE Extérieur, physique 90

ANIMAUX / À LA FERME Extérieur, physique 92

2 ROUES, VÉLOS, SCOOTERS & TROTTINETTES Extérieur, physique 94

SPORTS Extérieur 96

JARDINER / CULTIVER Extérieur 98

PROMENER LE CHIEN Extérieur, physique 100

BIBLIOTHÈQUE Intérieur, créatif 102

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

ÉCRIRE UN LIVRE D'HISTOIRES Intérieur, créatif 104

CONSTRUIRE UN FORT Intérieur, créatif, physique 106

DANSER Intérieur, créatif, physique 108

DÉGUISEMENTS & ILLUSIONS Intérieur, créatif 110

VACANCES IMAGINAIRES Intérieur, créatif 112

SCULPTURES & RECYCLAGE Intérieur, créatif 114

RESTAURANT À LA MAISON Intérieur, créatif, tous les jours 116

FAIRE DE LA MUSIQUE Intérieur, créatif 118

MOUVEMENTS DU CORPS Intérieur, physique 120

COURSE D'OBSTACLES Intérieur, physique 122

CHASSE AU TRÉSOR Intérieur, extérieur, physique 124

ÉCOLE & DEVOIRS Tous les jours 126

THÉÂTRE & SPECTACLES Créatif 128

PROMENADE À LA LAMPE TORCHE Extérieur, physique 130

RAMASSAGE DE DÉTRITUS Extérieur, physique 132

SE PROMENER EN FAMILLE Extérieur, physique, tous les jours 134

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com