

LE LIFESTYLE SELON LE SOIR

Ω

Stocks limités



Comment canaliser l'excitation des enfants à l'approche de Noël ?

À moins de deux semaines de Noël, l'excitation des enfants se fait de plus en plus sentir. Les dodos avant l'arrivée du Père Noël commencent à se compter sur les dix doigts de la main. Votre enfant est plus excité que jamais, mais comment gérer cet engouement ? Valentine Anciaux, psychoéducatrice, nous livre quelques pistes.

PAR AUDREY MORARD. CREDIT PHOTO : PEXELS/NICOLE MICHALOU | LE 13 DÉCEMBRE 2020

Plus de doute, l'atmosphère de Noël est bel et bien installée. Et cela, votre enfant l'a bien compris. À J-11 de la veillée de Noël, votre bambin commence à être de plus en plus excité à l'idée de déballer ses cadeaux. Son énergie est débordante. Pour la canaliser, des petites astuces existent comme nous l'explique Valentine Anciaux, psychoéducatrice et co-fondatrice du site [Psychoeducation.be](https://www.psychoeducation.be/) (<https://www.psychoeducation.be/>).

Des balades féeriques pour découvrir les vitrines de Noël

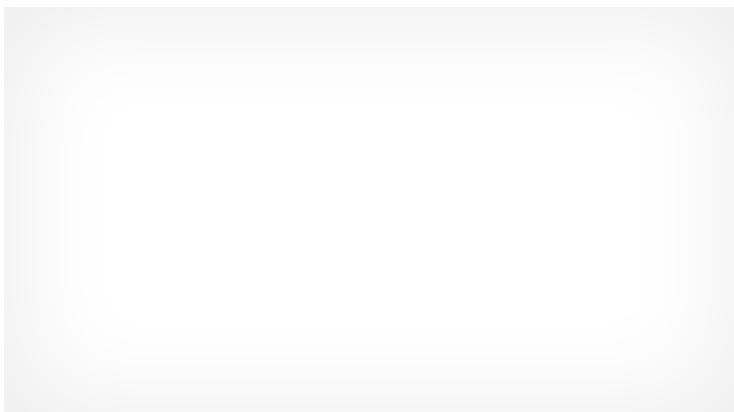
"Les parents ne peuvent pas freiner l'excitation des enfants. Elle est là, il faut faire avec, mais surtout en faire quelque chose et l'accueillir" commente Valentine Anciaux. L'une des premières idées proposées par l'experte est de se balader en famille dans les rues de notre ville ou de notre village. "Les vitrines sont décorées, il y a des lumières de partout. Il faut aller prendre le temps d'observer tous ces détails. On donne alors de l'attention à son enfant et on se reconnecte à lui aussi. Voir son enfant s'émerveiller face à toute cette magie c'est merveilleux. On rajoute de l'enfance à l'enfance". Valentine Anciaux propose de réaliser cette sortie familiale un mercredi après-midi ou le week-end par exemple, lorsque les parents sont plus disponibles pour pleinement profiter du moment.

Développer et stimuler la créativité

De nombreuses activités à faire à la maison existent pour accueillir l'énergie de votre enfant. "Pour des activités en extérieur, vous pouvez reproduire des mandalas avec des éléments du

jardin comme des cailloux, des feuilles ou des petits morceaux de bois. La Saint-Nicolas a été célébrée la semaine dernière, s'il reste encore des bonbons et des biscuits, votre enfant peut également confectionner des mandalas avec ces friandises". Les activités doivent favoriser et stimuler au maximum la créativité de l'enfant, sans pour autant lui mettre la pression. L'enfant peut bien évidemment se tourner vers des jeux qu'il a déjà. Les parents peuvent favoriser des jeux où il y a un challenge pour l'enfant. Attention toutefois, le challenge ne doit pas être trop compliqué, l'enfant ne trouvera alors plus le goût de s'amuser.

PUBLICITÉ



 **rayachelhot**
440 abonnés

[Voir le profil](#)



[Afficher le profil sur Instagram](#)

100 mentions J'aime

Ajouter un commentaire...

Pratiquer la méditation active

Valentine Anciaux recommande également des activités liées à la méditation et la relaxation, notamment des exercices où la méditation est dite active. *"Il ne s'agit pas seulement de s'asseoir et d'écouter sa respiration. La méditation active propose à l'enfant de se concentrer sur de longs et lents mouvements. C'est plus stimulant qu'une méditation dite classique".* Pour se calmer, les enfants peuvent également dessiner. Une activité classique, mais efficace. Pour les plus grands, le lettrage est une bonne alternative. *"Il s'agit d'un style de calligraphie qui canalise l'énergie et apaise l'esprit. Avec cette technique, on peut réaliser des cartes de Noël à offrir à son instituteur ou un membre de sa famille. Il est important d'intégrer un peu d'esprit de Noël chaque jour".*

Dans ce tourbillon d'énergie et d'excitation, les parents ne doivent pas s'oublier. " Ils doivent continuer à prendre soin d'eux. Cela passe par un bon sommeil, une bonne alimentation, et des activités épanouissantes, tout en arrivant à libérer du temps pour leurs enfants. Sans se mettre de pression".

Suivez So Soir

sur **Facebook**(<https://www.facebook.com/SoSoirMagazine/>) et **Instagram**(<https://www.instagram.com/sosoirmagazine/?hl=fr>) pour ne rien rater des dernières tendances en matière de mode, beauté, food et bien plus encore.

La rédaction vous recommande



[\(/ces-applications-qui-aident-les-enfants-apprendre\)](#)

Ces applications qui aident les enfants à apprendre(/ces-applications-qui-aident-les-enfants-apprendre)



[\(/comment-bien-choisir-le-jouet-de-son-enfant\)](#)

Comment bien choisir le jouet de son enfant ? (/comment-bien-choisir-le-jouet-de-son-enfant)



[\(/trois-concepts-pour-donner-le-gout-de-la-lecture-votre-enfant\)](#)

Trois concepts pour donner le goût de la lecture à votre enfant(/trois-concepts-pour-donner-le-gout-de-la-lecture-votre-enfant)

Contenus Sponsorisés

Fêtez ensemble, fêtez avec style.

Scotch &... (https://fra1-ib.adnxs.com/click?XY_C9Shc3z87qwX2mEjcPwAAAOcjPcppv=3&cpp=aqydVEAMyt76-7K64sUSJUyKWNtfAAAAAMaDOWGtH92RR_gLZdVOWWMRCHMa0mnHx9Jf-7nD&content=%24%7Bcity%7D%24%3A+Cette+astuce+pour+prot%C3%A9ger+la+maison+en+Belgique%2F%2F%2Fhome%2F%3FQzrSPJ46DxtlOVI67V91ybyYnp1i5YNP&obOrigUrl=true)

Gran Meliá Palacio de Isora

Melia ([https://cat.nl.eu.criteo.com/delivery/ckn-VLm98dbuJOXQQqQioMliVDS8KhiOl_tutm_campaign=0080538824cce1ca8a235a3765a4a5f902&utm_content=\(%2F%2F%2Fhome%2F%3FQzrSPJ46DxtlOVI67V91ybyYnp1i5YNP&obOrigUrl=true](https://cat.nl.eu.criteo.com/delivery/ckn-VLm98dbuJOXQQqQioMliVDS8KhiOl_tutm_campaign=0080538824cce1ca8a235a3765a4a5f902&utm_content=(%2F%2F%2Fhome%2F%3FQzrSPJ46DxtlOVI67V91ybyYnp1i5YNP&obOrigUrl=true))



Manage: Cette astuce pour protéger les maisons fait fureur en Belgique

Expert Market (<https://info.expertmarket.com/Proteger-les-maisons-en-Belgique>)

