

Je suis fatigué(e)

Au lieu d'allumer un écran ou de manger une sucrerie essaie la posture de l'enfant?

1. Pose tes fesses sur les talons et le front au sol (tu peux poser un petit coussin sous ton front)
2. Amène les mains vers les pieds, paumes vers le haut. Respire calmement. Détends-toi en expirant.



Ich bin müde («müäd»)

Anstelle einen Bildschirm anzuschauen oder etwas Süßes zu essen, versuche die Haltung des Kindes.

1. Sitze auf deine Fersen und lege deine Stirn vor deinen Knien auf den Boden. (Du kannst deinen Kopf mit einem Kissen polstern).
2. Deine Hände liegen neben deinen Füßen, die Handflächen zeigen nach oben. Atme ruhig. Entspanne dich beim Ausatmen.

