



SEMAINE 6

CE2 CM1 CM2 : Le monde des pensées

Chers parents,

Les enfants peuvent être "bombardés" de stimuli, de sensations et de situations.

Souvent, les enfants ne remarquent même pas qu'ils sont submergés par tout un tas de pensées, d'opinions, de jugements, de doutes.

Aujourd'hui, nous avons fait des exercices pour prendre conscience et observer le flot de pensées que nous avons en tête. Le fait de remarquer qu'on est distrait, qu'on est en train de ruminer ou de se faire du souci apprend à obtenir une plus grande tranquillité d'esprit, à faire des choix et à mieux se concentrer.

Ils ont également appris à utiliser des "pensées qui aident", pour les moments où ils doutent d'eux, où ils ont peur de ne pas y arriver.

Vous pouvez écouter avec eux la piste 8 du CD (5 minutes) : "la fabrique des ruminations, gérer les pensées qui tourbillonnent" pour partager avec eux ce moment très relaxant. Et lire le chapitre 8 page 101 de votre livre *Calme et attentif comme une grenouille*, pour comprendre la démarche entreprise par vos enfants.

Bonne semaine !

Chaleureusement,

Béatrice

L'atelier de la grenouille - L'attention ça marche

Ecole de la Providence, Vinay 2017 - 2018