



T4.006

NOUS ORGANISONS MAINTENANT LE JEU DE CARTES HUNTER EN UTILISANT LES LETTRES M.A.T.R.I.X. CHAQUE LETTRE A QUATRE RANGÉES—M1, M2, M3, M4—ET CHAQUE RANGÉE CONTIENT SEPT SOUS-CARTES, ÉTIQUETÉES M1.001, M1.002, M1.003, ET AINSI DE SUITE JUSQU'À M1.007. CET AGENCEMENT DE CARTES EST INSPIRÉ DE LA MÉTHODE DE PRISE DE NOTES DE NIKLAS LUHMANN, ET NOUS VOUS ENCOURAGEONS À CRÉER VOS PROPRES CARTES DANS CHAQUE RANGÉE. TÉLÉCHARGEZ LES 7 CARTES À PARTIR DU LIEN CI-DESSOUS, ET CONSTRUISONS-LES ENSEMBLE !



14.006 : Méditation sur les succès quotidiens



Résumé de l'histoire de la famille de Susie :

Susie et Hunter aiment réfléchir aux petites réussites de chaque journée. Ils s'imaginent comment chaque tâche accomplie, aussi petite soit-elle, les aide à avancer. Aujourd'hui, ils se concentrent sur les petites victoires de la journée et se félicitent de leurs efforts.

Pour en savoir plus sur l'histoire de la famille de Susie, visitez www.matrixkidscards.co.

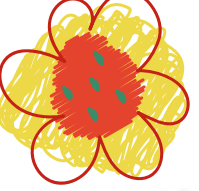
Journal de méditation de Hunter (Version développée) :

"Aujourd'hui, j'ai fermé les yeux et j'ai pensé à toutes les choses que j'ai bien faites. J'ai pensé à comment j'ai aidé maman à ranger les jouets et à comment j'ai appris à faire un puzzle plus rapidement. Même les petites choses comptent, et ça m'a rendu fier d'avoir fait de mon mieux." — Hunter, 5 ans et demi

Activité :

- Étape 1 : Encouragez votre enfant à réfléchir à une chose qu'il a bien faite aujourd'hui. Cela peut être quelque chose de simple comme aider à la maison ou accomplir une tâche à l'école.
- Étape 2 : Demandez à votre enfant de dessiner ou d'écrire cette "petite victoire" sur une carte, en y ajoutant pourquoi cela lui a fait du bien.
- Étape 3 : Aidez votre enfant à célébrer ces réussites, même les plus petites, pour qu'il se sente encouragé à continuer à bien faire.





Réflexion (Version développée) :

- Réflexion de Hunter : "Aujourd'hui, j'ai pensé à toutes les petites choses que j'ai bien faites, et ça m'a fait sentir fort et capable. J'aime savoir que chaque petit effort compte."
- Conseil scientifique : Réfléchir aux succès quotidiens stimule la dopamine, un neurotransmetteur qui renforce le sentiment de récompense et la motivation à poursuivre les efforts.
 - Principe : Se concentrer sur les petites réussites quotidiennes aide les enfants à se sentir plus confiants et motivés à répéter ces comportements positifs.
 - Connaissance sur la méditation : La méditation sur les succès quotidiens enseigne aux enfants que chaque effort compte et que célébrer ces moments renforce l'estime de soi.

Ressources créatives :

- Musique : Écoutez Rise Up d'Andra Day pour motiver et célébrer les succès quotidiens.
- Art : Créez un tableau de succès où chaque petit accomplissement est représenté par un dessin ou un autocollant.
- Sciences : Explorez comment le cerveau réagit aux récompenses et aux succès avec cette vidéo interactive de BBC Bitesize.

