

Bonjour, chers parents !

Cette semaine, votre enfant a développé des habiletés de gestion de la colère grâce aux trucs de M. Ducalme.

Apprendre à gérer cette émotion n'est pas toujours facile et encore moins lors d'une situation de conflit.

Toutefois, il ne faut pas oublier qu'éprouver de la colère, c'est normal! Il nous arrive tous de nous mettre en colère. Il est donc très important d'apprendre à gérer cette émotion, qui peut dégénérer en paroles blessantes, en gestes et en coups.

ET À TOUS LES JOURS...

- Soyez attentifs quant aux signes physiques que votre enfant manifeste lorsqu'il éprouve ou ressent de la colère afin de pouvoir les lui mentionner par la suite ;
- Aidez votre enfant à trouver par lui-même, des moyens pour apaiser sa colère ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise des moyens adéquats pour apaiser sa colère et lorsqu'il en parle calmement avec la personne concernée.

Parmi les moyens illustrés, lesquels désirez-vous utiliser à la maison pour vous aider à gérer pacifiquement votre colère ?

Parent
(Encerclez-en deux)

Enfant
(Coloriez-en deux)



Lire



Boire de l'eau



S'allonger sur son lit



Dessiner, écrire



Regarder la télé



En parler à quelqu'un



Respirer profondément



Se laver le visage



Les trucs de M. Ducalme

① Je réalise que je suis en colère



② Je prends un moyen pour me calmer



③ Je trouve la cause de ma colère



④ J'exprime pacifiquement ma colère



Pour gérer pacifiquement ma colère !



Atelier 3 - 1^{er} cycle

Vers le pacifique



La colère