

Bonjour, chers parents !

Notre voyage va bon train.

Visitions ensemble une 4^e île :

L'Île de la gestion des sentiments.

Lorsque votre enfant vit des sentiments intenses comme une grosse peine, une grande joie ou une colère orageuse, les gestes qu'il pose et les paroles qu'il dit ont parfois des conséquences bien fâcheuses. Sur l'île de la gestion des sentiments, votre enfant fait la rencontre de l'escargot, M. Ducalme. Ce sympathique personnage a plus d'un truc dans son hamac ! Que ce soit pour identifier ses sentiments, prendre conscience des conséquences de nos gestes ou des moyens pour se calmer, M. Ducalme peut vous aider.

ET À TOUS LES JOURS...

- Acceptez le sentiment de colère de votre enfant ; évitez de le punir lorsqu'il le manifeste ;
- Faites avec votre enfant une liste de moyens pour se calmer en situation de débordement et encouragez-le à y avoir recours. Il est important de lui rappeler ces moyens lorsqu'il en éprouvera le besoin ;
- Réservez à la maison un endroit pour qu'il puisse se calmer.

Voici une petite activité à faire avec votre enfant !

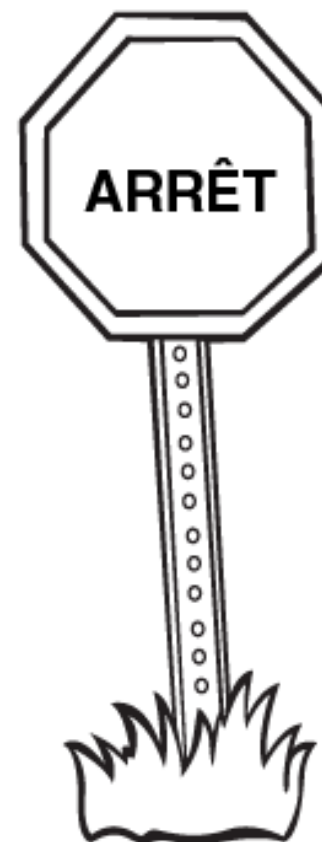
Pour chacun des trucs de M. Ducalme, identifiez ce qu'il y a de différent entre vous et votre enfant.

Moyens pour me calmer à l'ÉCOLE

1. Respirer profondément
2. Boire de l'eau
3. Dessiner
4. Regarder un livre
5. Demander de l'aide à un adulte
6. M'éloigner de la personne avec laquelle je suis en conflit

Moyens pour me calmer à la MAISON

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Les trucs de M. Ducalme



1. J'identifie ce qui se passe
dans mon corps



2. Je reconnais les conséquences
de mes réactions

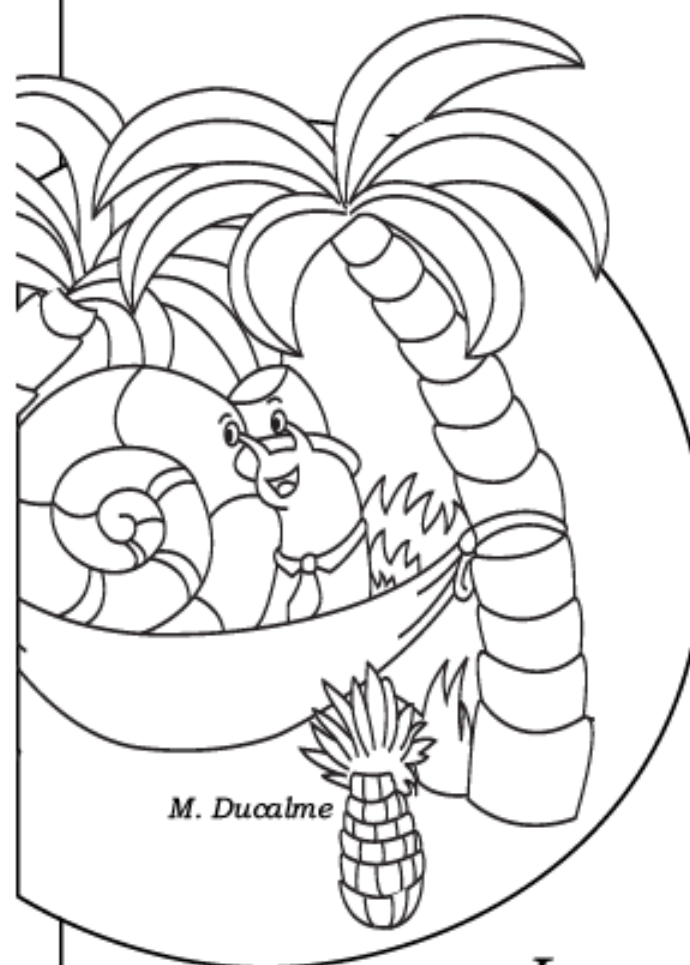
Pour m'aider
à gérer
mes sentiments



3. Je trouve des moyens
pour me calmer



Vers le pacifique



M. Ducalme

*La gestion
des sentiments*