

Bonjour, chers parents !

Notre voyage va bon train.

Visitons 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 !

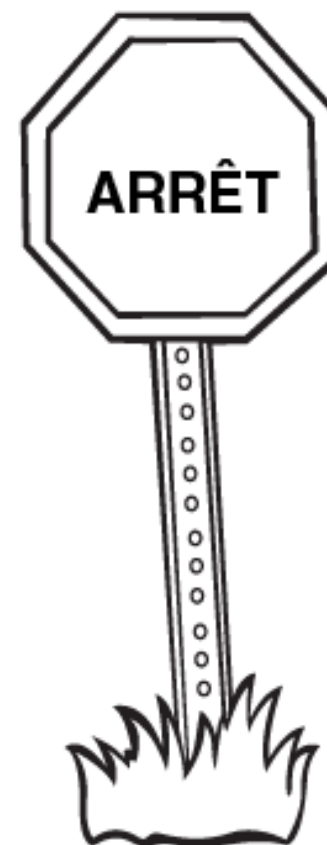
Pour chacun des trucs de M. Ducalme, identifiez ce qu'il y a de différent entre vous et votre enfant.

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 Mlle Pie



J'utilise les conditions d'une
bonne communication



Je dis comment je me sens



Je dis pourquoi je me sens ainsi



Je dis ce que j'aimerais



Pour m'affirmer
pacifiquement



Vers le pacifique



Mlle Pie

La communication