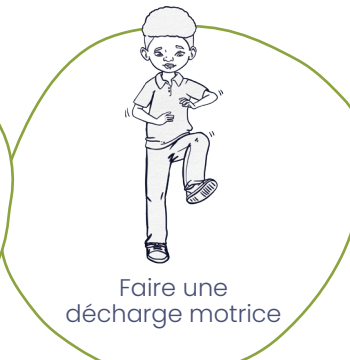
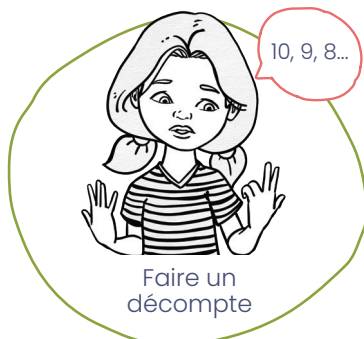
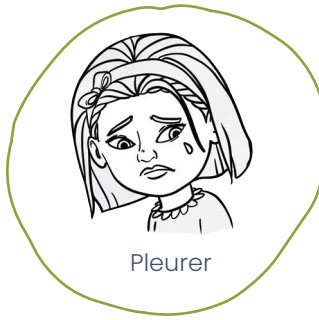


Mes moyens pour me calmer

Encerle en rouge un moyen de te calmer dans la classe et en bleu un moyen de te calmer dans la cour d'école.



Défi
de Monsieur Ducalme

Cette semaine, lors d'une situation difficile, essaie d'utiliser un nouveau moyen pour te calmer que tu as expérimenté pendant cet atelier.





Apprendre à gérer une émotion n'est pas toujours facile et encore moins en situation de conflit. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'éprouver des émotions, c'est normal. Il nous arrive tous de nous mettre en colère ou de crier de joie.

Il est donc important de séparer l'émotion du comportement en normalisant l'émotion vécue et en expliquant qu'il est essentiel de trouver un moyen pour se clamer.

Pour aider mon enfant, je peux :

- être attentif aux signes qu'il manifeste lorsqu'il exprime une émotion afin de pouvoir les lui mentionner ;
- l'aider à trouver par lui-même des moyens pour s'apaiser ;
- le féliciter quand il utilise des moyens adéquats pour apaiser son émotion et lorsqu'il en parle calmement.

à toi de jouer!

J'ai trouvé avec mes parents des moyens pour me calmer à la maison.

1. _____

2. _____

Gérer pacifiquement ses émotions

1 Je réalise que je vis une émotion

2 Je m'arrête

3 Je prends un moyen pour me calmer

Pour retrouver son bien-être!

Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre | Institut Pacifique 2025 | reproduction autorisée uniquement aux détenteurs d'un abonnement

Institut Pacifique