



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

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



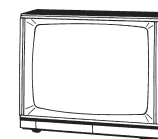
Boire de l'eau



S'allonger sur son lit



Dessiner, écrire



Regarder la télé



En parler à quelqu'un



Respirer profondément



Se laver le visage