

Je reconnais mes sentiments



Jaloux(se)



Indifférent(e)



Heureux(se)



Découragé(e)



Effrayé(e)



Peiné(e)



Surpris(e)



Furieux(se)



Atelier 2 - 2^e cycle

Vers le pacifique



Les sentiments

Bonjour, chers parents !

Cette semaine, nous poursuivons l'apprentissage du processus de résolution de conflits avec l'animation du deuxième atelier du programme

Vers le pacifique.

Il est normal de vivre des conflits, mais ces derniers, cependant, réveillent en nous beaucoup de sentiments.

Votre enfant a appris que nous sommes tous différents, ce qui explique que les sentiments et leur expression sont variables pour chacun et que, surtout, il est important de les respecter !

ET À TOUS LES JOURS...

- Acceptez les sentiments de votre enfant et aidez-le à les exprimer de la bonne façon ;
- N'hésitez pas vous-mêmes à exprimer vos sentiments ;
- Sensibilisez votre enfant à l'importance de respecter les sentiments des autres.

Établissez la liste des sentiments que vous connaissez.

Parent

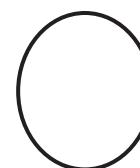
Enfant

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

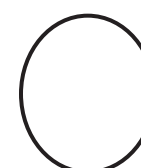
Ce n'est pas toujours facile d'identifier le sentiment ressenti lors d'un conflit ! Plus nous réfléchissons et tentons de nommer le sentiment, plus la situation sera on ne peut plus claire !

Avec cet atelier, votre enfant est d'abord amené à élargir son vocabulaire afin de cerner ses sentiments pour mieux les exprimer et respecter ceux des autres.

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Dessinez-le !



Parent



Enfant