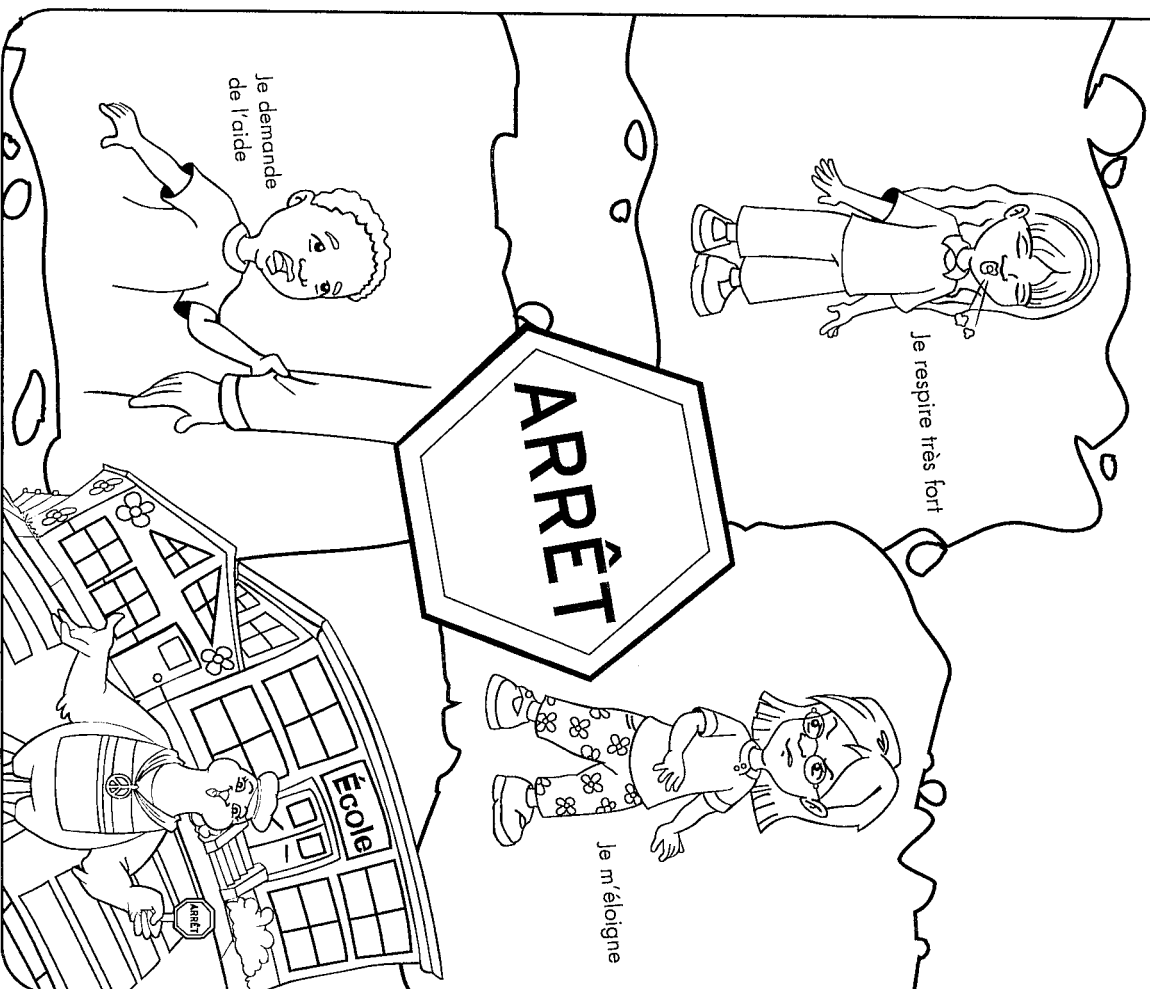


La gestion des Sentiments



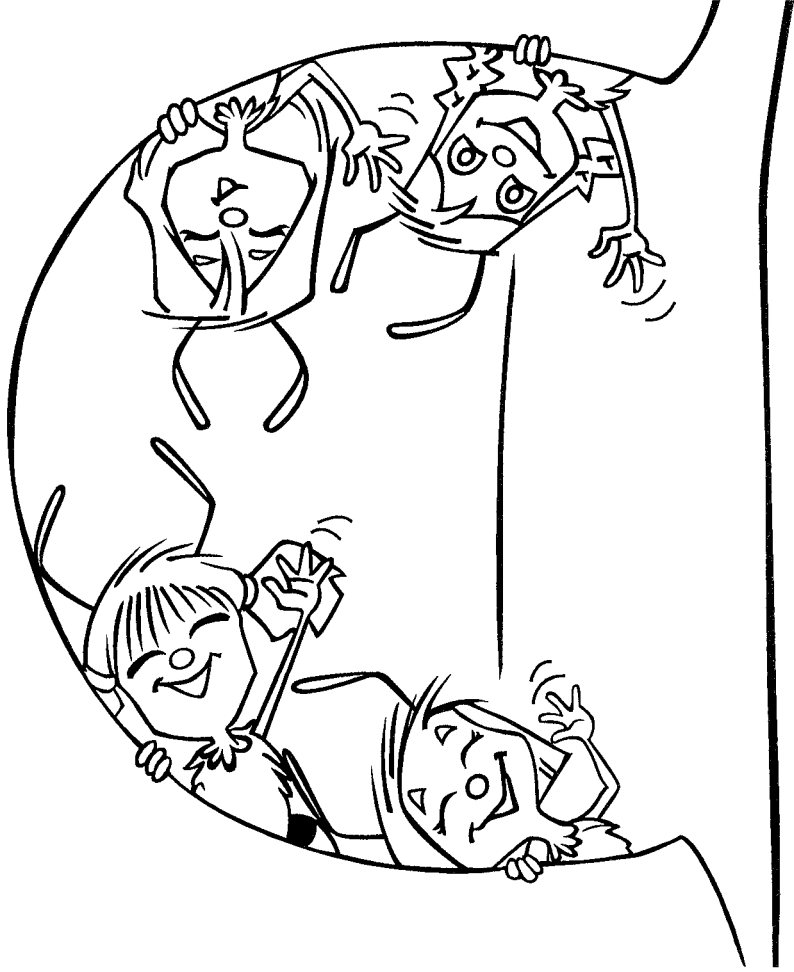
La famille Abeille



Chers Parents,

Avec l'aide de Mme Pacifique, votre enfant a découvert de nouveaux moyens pour bien gérer ses sentiments. Il est tout à fait normal de vivre de la joie, de la peur, de la colère ou de la peine, mais attention aux débordements !

Lorsque le sentiment est très fort, que ça bouillonne et que ça risque de déborder, il faut tout d'abord s'arrêter. Prendre de grandes respirations, s'éloigner de la source du problème et demander l'aide d'un adulte sont quelques moyens pour gérer ses sentiments, retrouver son calme et ainsi, éviter des incidents. Voilà qui aidera votre enfant à bien s'entendre avec les autres et à jouer en harmonie.



Les sœurs Abeille sont très nombreuses dans la ruche. Elles doivent donc apprendre à bien gérer leurs sentiments pour ne pas faire trembler la ruche.

Heureusement, elles ont appris de bons trucs...

Trucs pour la maison

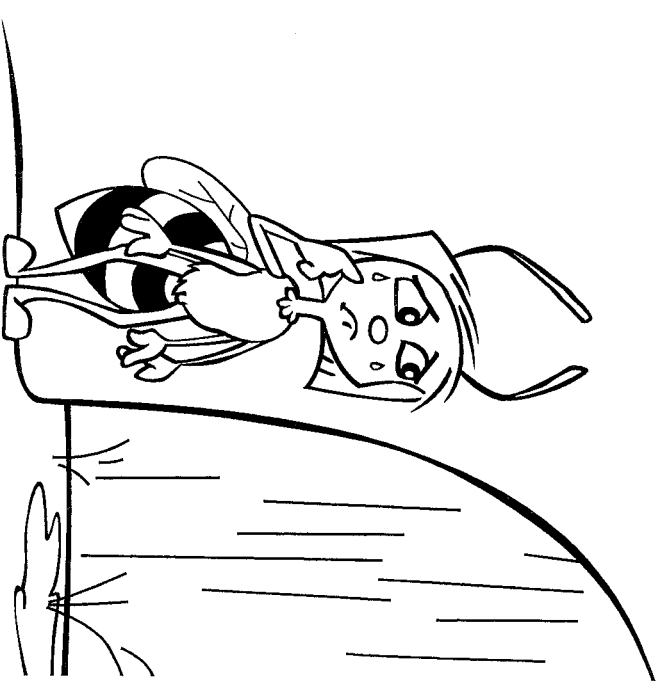
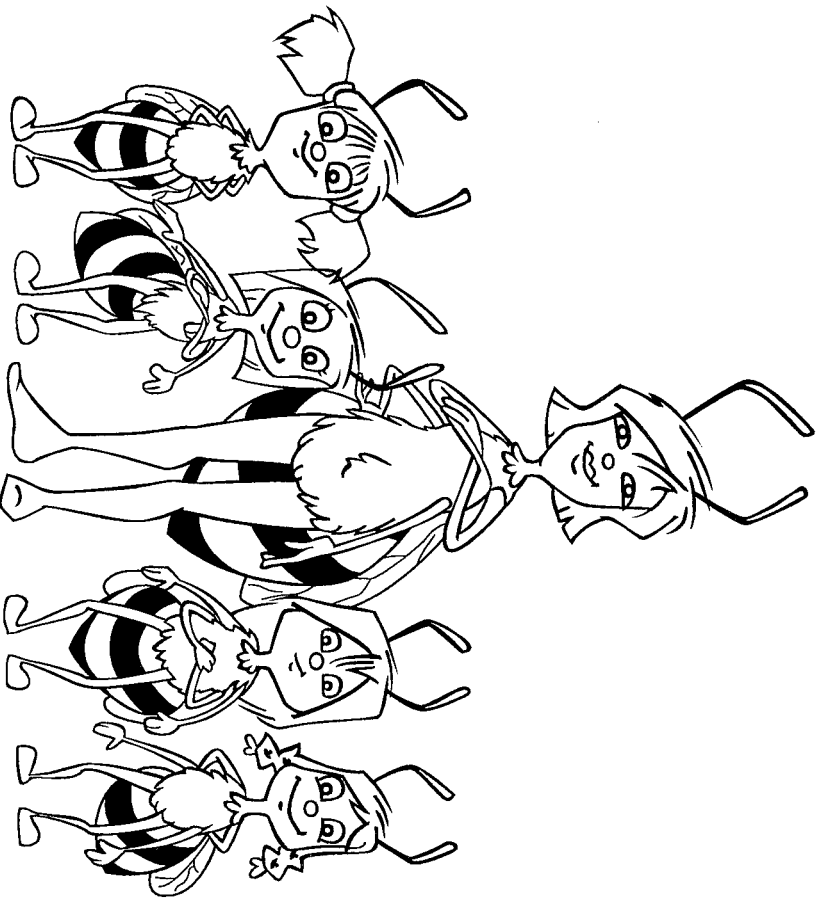
Aidez votre enfant à bien gérer ses sentiments en lui rappelant les trucs de Mme Pacifique :

- Quand je sens que ça va déborder, je m'arrête ;
- Quand je sens que j'ai besoin de me calmer, je prends de grandes respirations ;
- Quand j'ai envie de taper ou de crier, je dois m'éloigner ;
- Quand je sens que tout ça est très difficile, je demande de l'aide.

N'oubliez pas de féliciter votre enfant lorsqu'il fait des efforts pour se calmer.

Les soeurs sont d'accord. Lorsqu'on gère nos sentiments et lorsqu'on réussit à se calmer, on se sent bien mieux.

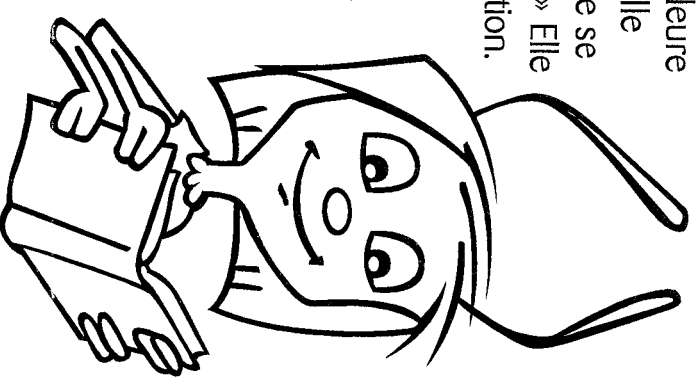
C'est pourquoi la ruche bourdonne de bonheur.

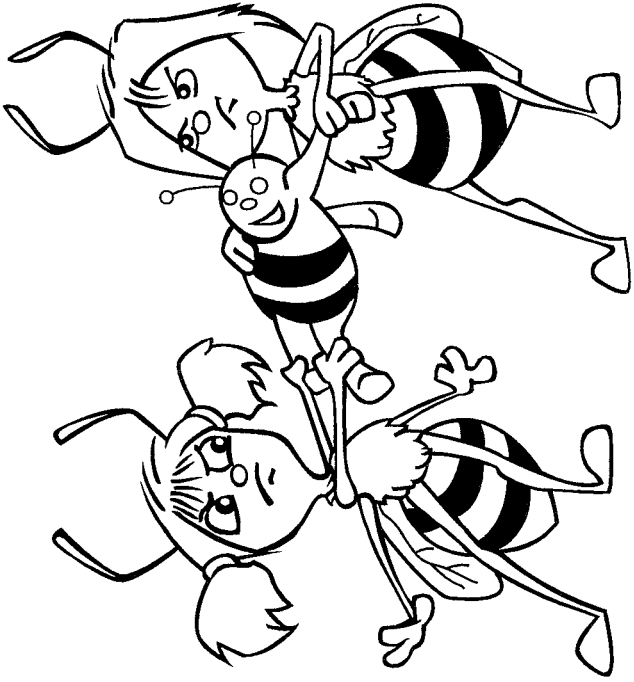


Lorsque Rose est très triste, elle pleure beaucoup parce qu'il pleut et qu'elle ne peut pas aller jouer dehors ; elle se dit : « Je sais ce que je peux faire. » Elle s'arrête et prend une grande respiration.

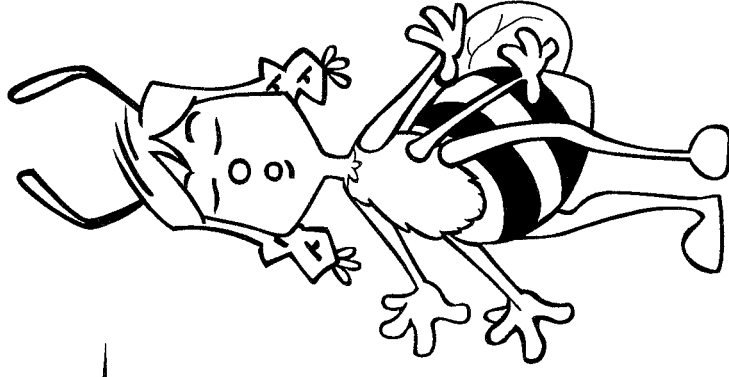
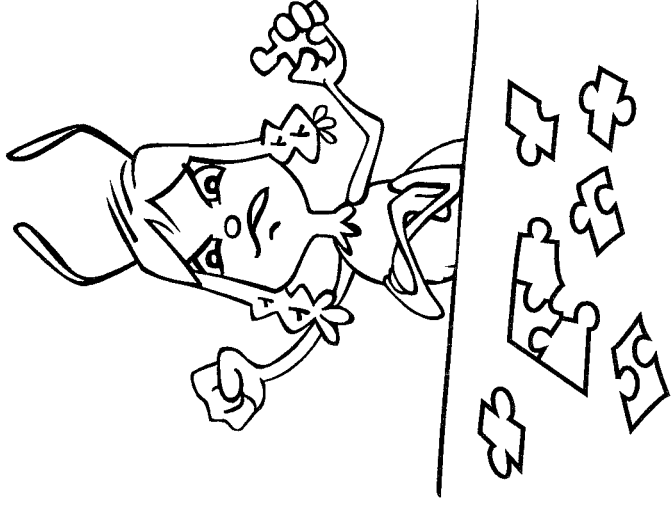
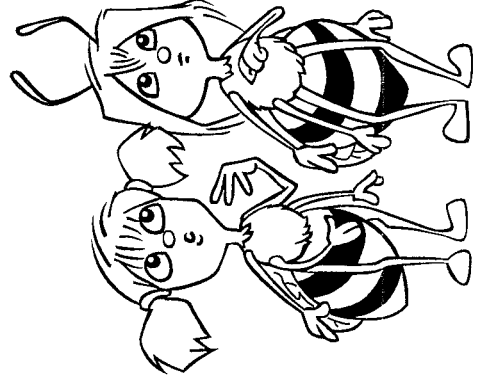
Rose se calme.

Elle choisit alors une autre activité.





Lorsque Dalia et Capucine se bousculent pour prendre le même jouet, elles se disent : « Nous savons ce que nous pouvons faire. » Elles s'arrêtent et demandent l'aide de leur maman.



Lorsque Marguerite n'arrive pas à faire son casse-tête et qu'elle se met en colère, elle se dit : « Je sais ce que je peux faire. » Elle s'arrête et s'éloigne. Elle prend une pause ou elle fait autre chose.

Marguerite se calme et reprend son jeu plus tard.