



Apprendre à gérer la colère



Parfois je me fâche



Je me fâche quand je perds un match



Je me fâche quand je veux regarder des vidéos, mais que je dois faire mes devoirs



Je me fâche quand quelqu'un bouge ou prend mes jeux



Je me fâche quand quelqu'un me dit quelque chose de méchant



Quand je suis en colère, parfois je lance des objets, crie et pousse les gens



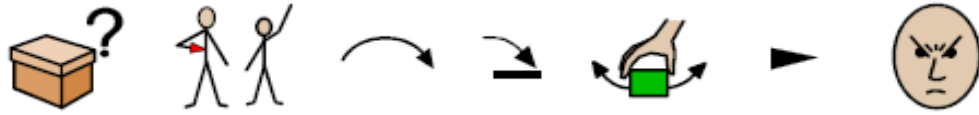
ou donne des coups de pied aux autres et leurs objets.



Quand je lance des objets, crie, pousse ou donne des coups de pied,



Les autres enfants et mes parents se mettent en colère et me punissent.



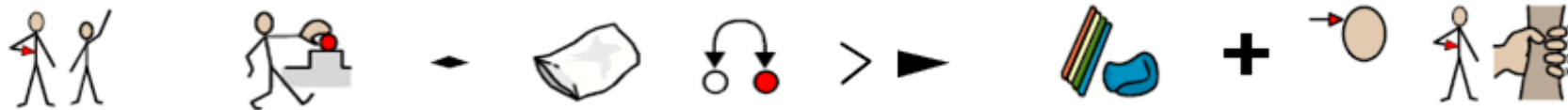
Que puis-je faire pour gérer la colère ?



- Je peux dire « Je suis en colère » et demander à un adulte de m'aider



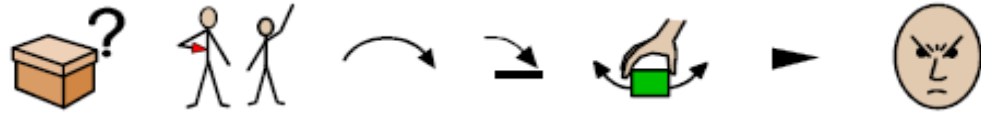
à me calmer avec un câlin ou un verre d'eau



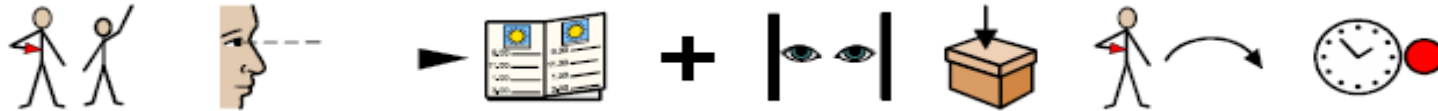
- Je peux prendre un oreiller ou de la plasticine et la presser



- Je peux demander une pause et demander à sortir de la salle



Que puis-je faire pour gérer la colère?



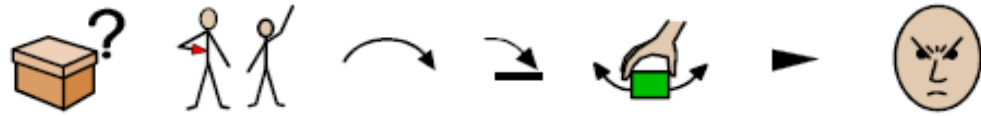
- Je peux regarder l'agenda et voir ce que je fais ensuite



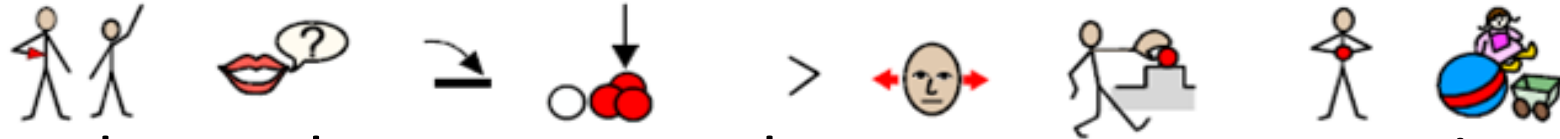
- Je me souviens que dans les jeux, on va gagner ou perdre,



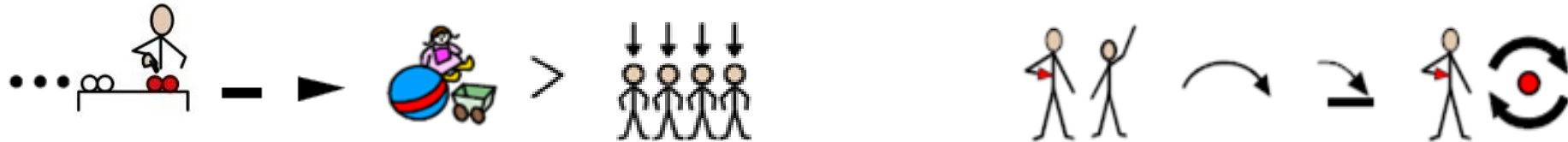
mais l'important, c'est de s'amuser ensemble !




Que puis-je faire pour gérer la colère?



- Je peux demander aux autres de ne pas prendre mes jeux



Si ce sont les jeux de tout le monde, je peux faire la tournée

 avec mes camarades.



Alors je serai à l'aise avec les autres et j'apprendrai à gérer la colère