

Jouer et se faire des amis



Les enfants aiment jouer.

Je joue parfois avec d'autres enfants.

Parfois je gagne, parfois un autre personne gagne.

Cela arrive quand les enfants jouent.

Gagner me rend heureux et c'est une émotion facile à contrôler. Perdre est plus difficile à gérer parce que je peux me sentir en colère ou triste.

Savoir perdre peut m'aider à gagner des amis et à gérer mes émotions.

Les enfants aiment s'amuser et se sentir à l'aise lorsqu'ils jouent. Quand quelqu'un se met soudain en colère, les enfants ont très peur et se sentent mal à l'aise.

Il est donc important de contrôler la colère et les émotions pour garder les amis.

Quand les enfants grandissent, les amis deviennent importants, il est donc important d'apprendre à contrôler quand nous perdons à un jeu.

Les pensées qui aident à contrôler les émotions lorsque je perds sont :

- « Je veux que les autres enfants jouent avec moi quelquefois »
- « Patience, J'ai apprécié jouer à ce jeu ! »
- « Peut-être que je gagnerai la prochaine fois »

Quand un enfant perd, il peut dire :

- « Tu as gagné ! »
- « Bien joué ! »
- « Tu as bien joué ! »
- « On joue à un autre jeu? »

Je peux dire d'autres choses gentilles.

Pour gérer les émotions négatives je peux :

- Faire une respiration lente et profonde.
- Soulager les tensions en contractant et en relaxant les muscles de la main
- Demander à jouer à un autre jeu.
- Choisir de faire un nouveau jeu ou un dessin.

Maintenant, je vais essayer de me contrôler et de m'entraîner.

Peu important qui gagne ou qui perd, l'important c'est d'être bien ensemble et de se faire de nouveaux amis!