

Journal de nos sentiments

Pour aider votre enfant à identifier
ses sentiments et l'aider à comprendre
qu'ils peuvent changer.

Vous aurez besoin de



- Dessinez, écrivez ou collez des représentations de
sentiments dans les espaces ci-dessous.

Lundi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Mardi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Mercredi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Jeudi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

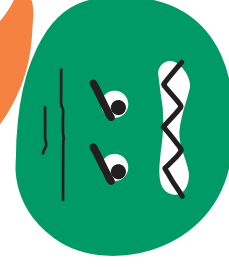
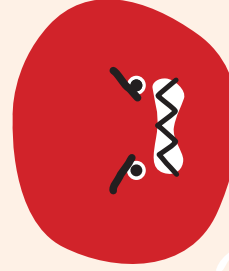
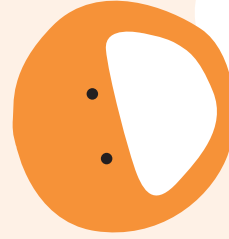
Vendredi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Parlons-en...

Chaque soir pendant 5 jours, vous et l'enfant
pouvez parler d'un ou deux sentiments que
vous avez ressentis pendant la journée.

Cela aide les enfants à
comprendre que ses sentiments
changent.



HEUREUX EN COLÈRE MAL À L'AISE TRISTE JALOUX