

Boîte à outils des sentiments

Pour augmenter les capacités de
votre enfant à faire face à la solitude
et au rejet.

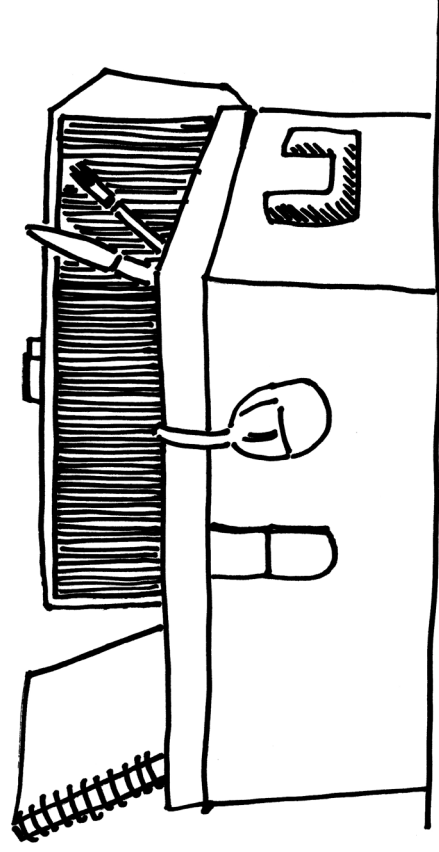
95

Vous aurez besoin de



- Aidez votre enfant à créer une boîte à outils :
*Comment se sentir mieux si tu es seul ou que tu
te sens rejeté.*
- Regardez ensemble si vous pouvez penser à
une chose que votre enfant peut garder
avec lui pour le réconforter quand il se sent
seul ou rejeté : une photo, un petit jouet ou
même un mot magique.

Câliner mon ours
en peluche



Parler à mes amis
et à ma famille

Les Règles d'Or pour une Bonne Solution



Ça me fait me sentir mieux



Ça ne me fait pas de mal ni à
personne d'autre

