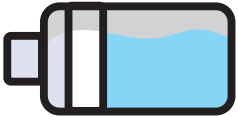
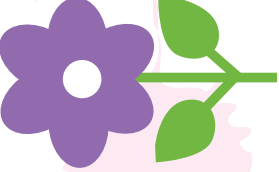
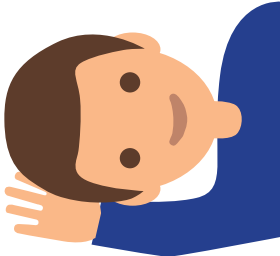
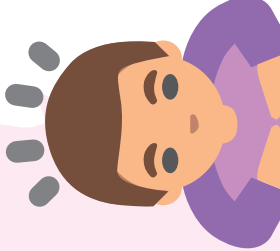
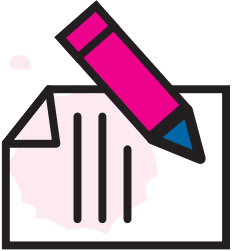


Moyens pour se sentir mieux

Aider votre enfant à trouver des idées
pour se sentir mieux quand il ressent
des sentiments difficiles

14S

- Parlez d'un moment où votre enfant a ressenti un sentiment difficile : tristesse, colère, ennui, jalousie.
- Discutez de différentes choses qu'il aurait pu faire pour se sentir mieux en utilisant les suggestions.
- Demandez aux enfants de choisir leurs trois principales stratégies, peut-être aussi en dessiner ou en écrire une qui ne se trouve pas dans les suggestions.

				
Danser sur ta chanson favorite	Boire de l'eau	Faire du coloriage	Sentir ton odeur favorite	Câliner un jouet
				
Penser à un souvenir joyeux / avec tes amis / ta famille	Penser aux trois meilleurs moments de ta journée	Faire 5 sauts comme une étoile	Demander de l'aide	Prendre de profondes respirations
				
Parler à un ami en ligne	Écrire comment tu te sens	Penser à un moment heureux	Regarder la télévision	Imaginer ton endroit préféré
				
Penser à trois solutions pour ton problème	Faire une sieste	Dire que tu es désolé	Faire une liste des choses où tu es bon	Faire un étirement complet du corps