

THÈME 7 : GÉRER LA FRUSTRATION ET LA COLÈRE

Ce module présente différentes stratégies pour aider les enfants à faire face à la frustration et à la colère. Ces émotions peuvent rendre le corps tendu, pousser à blâmer les autres, donner l'impression qu'une tâche est trop difficile ou injuste, ou encore provoquer l'envie d'abandonner ou d'agir de manière agressive. Il est donc essentiel d'apprendre à se calmer et à se motiver pour continuer à essayer.

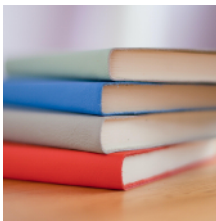
LECTURES RECOMMANDÉES

Album illustré :

The Most Magnificent Thing
d'Ashley Spires

Romans jeunesse :

Soccer Struggle de Jake Maddox



COMPÉTENCES

- Choisir une pensée utile ou un mantra personnel, comme :
« *C'est difficile, mais je peux y arriver si je continue d'essayer* » ou « *Je pense que je peux le faire* ».
- Détendre son corps en faisant une pause, en respirant profondément ou en utilisant la **relaxation musculaire progressive**, une technique qui consiste à contracter puis relâcher chaque groupe musculaire un par un.
- Après la pause de relaxation, retourner à l'activité qui provoquait la frustration ou la colère et continuer à essayer.

POINTS CLÉS

- On peut choisir la manière dont on pense, ressent ou agit.
- Un mantra personnel peut être un outil utile.
- Se détendre, remarquer l'envie d'abandonner, puis persévérer.

EXERCICE À LA MAISON

Les parents sont encouragés à utiliser leur propre mantra personnel devant leur enfant et à féliciter celui-ci lorsqu'il utilise le sien en situation de frustration. Ils peuvent également pratiquer la relaxation musculaire progressive ensemble et encourager l'enfant à continuer ses efforts lorsque les choses deviennent difficiles.