Quand je suis en colère, je peux…

KUDOZ

Je choisis ce qui m'aide

Mon corps

- [ ] Respirer lentement 5 fois
- [ ] Serrer très fort un coussin
- [ ] Boire un verre d'eau

Mon coin calme

- [ ] Aller dans mon coin calme
- [ ] Écouter une musique douce
- [ ] Regarder un livre

Mes mots

- [ ] Dire « je suis en colère »
- [ ] Montrer le visage sur le tableau
- [ ] Dessiner ce que je ressens

Avec un adulte

- [ ] Demander un câlin
- [ ] Expliquer ce qui s'est passé
- [ ] Chercher une solution ensemble