

- Alternatives -

Certain enfants se calment avec des actions calmes,
d'autres ont besoin d'extérioriser avec force,
en général plus l'enfant apprend à gérer ses émotions plus les alternatives deviennent calmes.

Attention !!!

Les Alternatives doivent être apprises en dehors des tempêtes émotionnelles !

As-tu besoin de :

- un câlin à papa, maman, au chat,... / câlin à son doudou
- méthode de respiration
- la montagne émotionnelle
- le volcan des émotions
- vider son chagrin dans un mouchoir, puis jeter sa peine dans la poubelle.
- pierre / cristal / objet grigri magique de déchargement
- mange chagrin (peluche zip)
- poupée à soucis (petite poupée)
- se ressourcer dans son coin ressources
- balles des émotions à malaxer, un spinner, ...
- dessiné, écrire puis froisser/déchirer et jeter dans une poubelle à émotions.
- boule de feu (comme les supers héros)
- chanter
- écouter de la musique
- jouer avec un instrument de musique
- sauter
-

Ne pas mettre l'enfant à l'écart, sauf si c'est lui qui le souhaite

