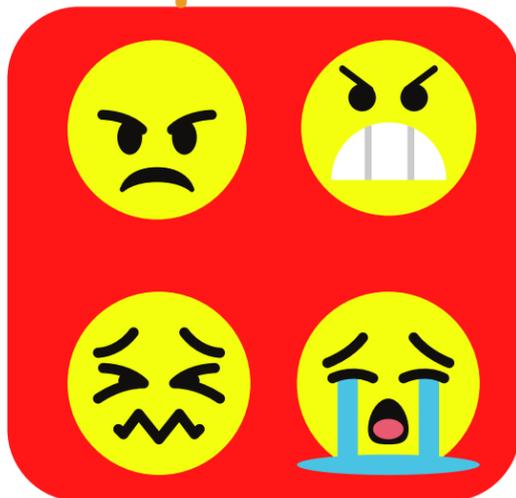




# Où te positionnes-tu sur ton thermomètre à émotions?



Quand les émotions sont trop fortes, choisis un moyen pour ramener le bonheur dans ton cœur.

Éloigne-toi	Froisse du papier ou lance des boules de papier dans la poubelle.	Pleure	Ferme les yeux et imagine-toi être dans ton petit coin de paradis.	Dessine ton émotion	Grogne
Pousse un mur	Va courir ou prendre une marche	Respire ... Imagine que tu gonfles un ballon	Tape du pied ou saute sur place	Ferme les yeux... Imagine une bulle magique se former autour de toi. Elle agit comme un bouclier. Elle bloque le mauvais, mais laisse passer ce qui te rend heureux.	Demande un câlin



À ce stade, cherche une solution. Important, la solution doit rendre tout le monde souriant.

Aller chercher l'aide d'un adulte	Partager ou jouer ensemble	Je m'excuse	Je fais un dessin ou une lettre d'excuses	Je tire au sort: -roche, papier, ciseau // pile ou face	Je choisis un autre jeu
Je choisis de m'éloigner	Chacun son tour ou attendre son tour	Je réparer l'objet briser	J'offre un câlin ou je fais un "tape là"	Je ris de la situation ou je fais rire l'autre	Je me sens... Parce que j'aimerais... Je fais un message clair



Ici, je suis bien, je pose des actions qui me font du bien et font du bien aux autres.

Je sème des gestes d'amour	Je me sens bien parmi les miens.	Je fais des activités qui me font sourire.	Je me sens bien.	je passe un moment de qualité avec mes amis.
----------------------------	----------------------------------	--	------------------	--

## thermomètre à émotions et de résolution de conflits

Ce thermomètre est un outil de gestion des émotions complet.

- Utilisez le thermomètre à votre gauche afin d'aider l'enfant à se situer émotionnellement. Vous pourrez ainsi l'aider à identifier l'émotion qui l'envahit, il pourra nommer l'émotion ou la pointer.
- Ensuite, dépendamment où il se situe sur son thermomètre, il pourra choisir une méthode d'apaisement ou de résolution de conflit. Bien évidemment, s'il se situe tout en haut de son thermomètre à émotions, il devra choisir en premier une façon d'apaiser son émotion et lorsqu'il sera plus zen, il passera à l'étape suivante et cherchera une solution applicable à son conflit.
- La solution choisie devra en être une qui fera "sourire" tous les parties impliquées dans le conflit.
- Introduisez cet outil, en période calme et positive.
- Expliquez à l'enfant le processus des émotions. Quelles sont-elles? Comment se manifestent-elles dans notre corps? Comment les reconnaître? Parlez des couleurs: Quand tu es dans la zone verte, tout va bien, tu te sens heureux et en paix, plus tu montes dans ton thermomètre plus les émotions deviennent difficiles à gérer et peuvent t'amener à faire des comportements "cailloux", c'est-à-dire qui causeront du tort aux personnes qui t'entourent ou à toi-même. Afin d'éviter cela, quand tu vois que tu passes du vert au jaune au jaune-orange, vite viens chercher une solution ou un moyen d'apaisement afin d'éviter le pire.
- Vous pouvez aider l'enfant, en lui nommant que vous voyez qu'il vient de passer du vert au jaune et que ce serait le temps qu'il vous accompagne au thermomètre afin de se choisir une belle solution.

Amusez-vous,

L'Équipe de l'Escalier éducation spécialisée