Le bocal à soucis

13S

Votre enfant peut s'inquiéter à cause de beaucoup de choses : santé, école, amis, famille. Comment répondre à ses interrogations ?

Vous aurez besoin de

- Trouvez un pot ou n'importe quel récipient pour en faire un bocal à soucis, un endroit où votre enfant peut mettre ses soucis pour qu'il ne doive pas y penser tout le temps.
- Décorez-le si vous le souhaitez. Si vous n'avez pas de pot, vous pouvez utiliser l'image au verso.
- Aidez votre enfant à écrire ses inquiétudes sur des morceaux de papier, pliez-les, mettez-les dans le bocal et fermez-le.
- Choisissez 10 à 15 minutes par jour (pas juste avant le coucher) pour un « Moment Soucis ». Votre enfant peut ouvrir le bocal à soucis, regarder à l'intérieur et s'inquiéter autant qu'il le veut. Il peut lire tous les soucis ou se concentrer sur un ou deux.
- Prévoyez une minuterie pour montrer que le « Moment Soucis » est terminé et ensuite, fermez le pot.
- Si votre enfant dit qu'il a cessé de s'inquiéter, à propos de quelque chose qu'il avait mis dans le bocal, il peut le déchirer et le jeter.
- Profitez de ces moments ensemble !

Parlons-en...

Pour discuter des stratégies d'adaptation avec votre enfant, pour gérer les soucis. Voir la fiche 14S

© 2020 Partnership for Children. Registered Charity number: 1089810. All rights reserved.
Produced in partnership with Oldham Opportunity Area funding.
© 2024 asbl Educa Santé pour traduction et adaptation en français. Numéro de dépot: DEP638385928081503150

Mon bocal à soucis

Ne te remplis pas la tête avec des soucis,
remplis plutôt ce bocal

© 2020 Partnership for Children. Registered Charity number: 1089810. All rights reserved.
Produced in partnership with Oldham Opportunity Area funding.
© 2024 asbl Educa Santé pour traduction et adaptation en français. Numéro de dépot: DEP638385928081503150