

La fratrie, une histoire de cœur!



Petit défi

Nomme une qualité que tu aimes chez ton frère ou ta sœur?

Nomme une activité que tu aimes faire avec lui ou elle?

Nomme une attitude que tu aimerais qu'il ou elle améliore?

4 activités qui me font du bien!

Lorsqu'il ou elle est occupé(e) je peux :

1-	
2-	
3-	
4-	

Les trois règles d'or

Exemple : Demander la permission avant d'utiliser un objet appartenant à mon frère ou ma sœur.

Nommez trois attitudes positives à privilégier pour entretenir une saine relation avec ta fratrie :

Imagine trois stratégies qui te permettront de faire respecter tes besoins et ta vie privée :

Détermine des outils pour évacuer tes émotions et tes frustrations de manière saine et positive :

Fais LA PETITE DÉMARCHE EN trois ÉTAPES FACILES.

Mentionnez-lui que, s'il a de la difficulté, il peut demander de l'aide à un adulte ou à un ami. Faites ensemble des mises en situations et énumérez des solutions possibles.

1. Utilise une voix douce, reste poli et affirme ce que tu veux, comme par exemple: «Je veux jouer seul svp», «Ça me dérange» ou «Ça me fait de la peine lorsque tu donnes des coups sur ma construction. Arrête svp».

2. Prends un timbre de voix plus grave et un visage sérieux. Mets ta main devant toi et affirme ce que tu veux: «Stop. Arrête. Ça me dérange», «Laisse-moi tranquille», «Si tu n'arrêtes pas, je vais voir un adulte».

3. Si les deux tentatives ne fonctionnent pas et que la situation perdure ou s'intensifie, va voir un adulte et explique-lui la situation calmement.

À qui je peux demander de l'aide ?

1

2

3

Ton code pour dire laisse-moi tranquille ou
arrête! : (un mot, un signe, un dessin).

Ce que tu dois retenir:

- Respect;
- Patience, ce n'est pas toujours facile;
- Fais des efforts, sois persévérant;
- Confiance;

tu as tous les outils!