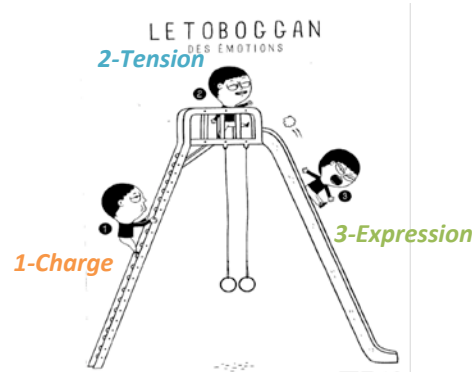


Gérer le confinement prolongé en famille.

Le confinement se prolonge ce qui risque de générer des nouvelles situations : plus de conflits, montée d'émotions plus intense, des tensions relationnelles... Il est important de continuer tant que possible de **garder un rythme régulier, ritualiser** les différents moments de la journée pour garder un climat serein et sécurisant.

Malgré tous les efforts il y aura parfois des moments compliqués à gérer.

2 permettre d'accueillir la/les émotion(s) et d'exprimer cette/ces émotion(s).



Extrait du livre Les cahiers Fillozat: Mes émotions, éditions Nathan

Une émotion se déroule en 3 étapes :

Regarde le dessin puis :

- 1-Avec ton doigt, **monte l'échelle**, c'est le moment où **l'émotion monte**
- 2-Puis **marche sur la passerelle**, c'est le moment où **ton corps est tout tendu**, tu es plein d'énergie
- 3-Puis tu **glisses sur le toboggan** jusqu'en bas, c'est le moment où **ton corps expulse toute la tension** qu'il contenait.

1 Il faut **dédramatiser, en parler**



3 Retour au calme.



TECHNIQUE DU 5-4-3-2-1

C'EST UNE ACTIVITÉ PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTE POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER L'ANXIÉTÉ OU LA COLÈRE.

Regarde autour de toi et cite-moi ...

- 5 choses que tu peux voir
- 4 choses que tu peux toucher
- 3 choses que tu peux entendre
- 2 choses que tu peux sentir
- 1 chose que tu peux goûter

