

Pour apaiser ma colère, je peux ...

papapositive.fr



Demander un câlin



Penser à une bulle
de sérénité



Gribouiller sur une
feuille et jeter la feuille



Marcher ou
sauter sur place



Serrer fort
un doudou



Boire un
verre d'eau



Dire "Je ressens de
la colère"



Chanter



Fermer les yeux et
compter jusqu'à 10 dans
ma tête en respirant
profondément.