

# POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE FAIRE L'EXPÉRIENCE DE SES ÉMOTIONS ?

Les enfants apprennent comment gérer leurs émotions :



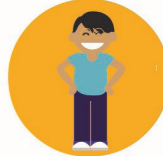
Il s'entendent mieux avec leurs parents et amis.



Ils s'évertuent à accomplir une tâche même quand elle est ardue.



Ils peuvent mieux se concentrer et se consacrer à l'apprentissage.



Ils ont une plus forte estime de soi.



Frappant (cognant), piquant des crises de colère, ou en s'éloignant des autres.



Se voir moquer d'autrui, se bagarrer, et avoir des ennuis à l'école.



Ils ont des problèmes d'alcoolisme ou de toxicomanie en période d'adolescence.

En classe de pré-K, on aide les enfants à apprendre comment gérer leurs émotions :



En apprenant des mots liés aux émotions, tels que heureux, triste, et apeuré.



En prenant conscience des sentiments forts ressentis à l'esprit et au niveau du corps.



En exprimant les sentiments de façon appropriée.



En trouvant des façons de se calmer ou de se sentir mieux, au besoin.