



SEMAINE 5 : Les émotions, on les accepte

Chers parents,

Cette semaine, les enfants ont appris à porter leur attention aux émotions agréables et moins agréables, ainsi qu'à exercer leur esprit à y faire face.

La piste 8 du CD étant encore un peu difficile pour les plus petits (mais vous pouvez l'écouter pour vous !), vous pouvez faire avec votre enfant une "boîte à rumination" : lire le chapitre 8 de votre livre de la Grenouille pour comprendre de quoi il s'agit.

Essayez de pratiquer régulièrement avec votre enfant, lui proposant de choisir parmi les pistes du CD déjà connues celle qu'il souhaite pratiquer chaque jour à la maison, en rappel ou en complément des pratiques faites en classe avec les enseignants.

Bonne semaine !

Chaleureusement,

Béatrice

L'atelier de la grenouille - L'attention ça marche

Ecole de la Providence, Vinay 2017 - 2018