

ATELIER 6 : *J’ai appris à identifier mes pensées lunettes*

Un service pour les 4-5-6 ans

# *PAPA, MAMAN J’AI QUELQUE CHOSE À TE RACONTER…*

*Voici une capsule d’information pour t’expliquer ce que j’ai appris en classe. Mon enseignant m’a dit qu’il a vraiment besoin de ton aide. Il veut que tu me rappelles les nouveaux trucs qu’il m’a enseignés pour gérer mes pensées, mes émotions, et mes réactions.*

Cette semaine, dans le cadre du programme Ribambelle, mon enseignant m’a parlé des pensées lunettes. Nous avons fait la lecture du livre « **Pat le chat : je porte mes lunettes magiques** » de Kimberly et James Dean. Rappelle-toi, j’ai des pensées menottes lorsque, face à une difficulté, une peur ou un défi je pense que je ne suis pas capable ou que c’est trop difficile. Alors, mes pensées menottes m'empêchent d'agir, de passer à l’action, de faire face à mes peurs. Je sais maintenant que je peux mettre des lunettes à mes pensées menottes pour voir les choses autrement. Mes pensées lunettes, sont des pensées réalistes qui m’aident à me sentir mieux lorsque ma peur ou mes émotions désagréables sont trop grandes. Les pensées menottes sont normales, mais les pensées lunettes sont la clé pour voir le bon côté des choses, pour me sentir mieux et m’aider à faire les bons choix!

*Voici, papa maman, des exemples de pensées lunettes :*

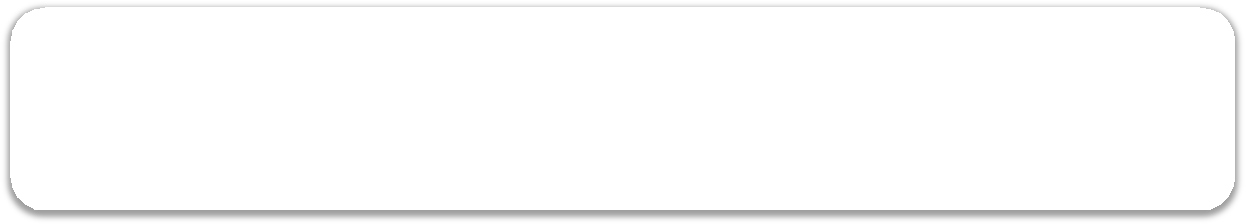
*O* Je vais essayer, ce n’est pas grave si je me trompe.

*O* Les chances que cela arrive sont très petites.

*O* Je n’ai pas besoin d’être parfait pour être aimé.

*O* Ma tête me joue des tours, elle a allumé mon système d’alarme, mais je ne suis pas réellement en danger.

*O* Lorsque quelqu’un fait une présentation orale, je n’ai pas envie de rire de lui. Alors, pourquoi les élèves auraient envie de rire de moi.



*Pour remplacer mes pensées menottes par des pensées lunettes, je suis la séquence suivante :*

* *J’ai une pensée menottes.*
* *Je me dis STOP! Je respire.*
* *Je trouve une pensée lunettes.*
* *Je me la répète pour m’encourager à poursuivre.*

***Papa, maman voilà comment tu peux m’aider à trouver des pensées lunettes:***

*O* Tu peux me le faire remarquer lorsque tu crois que j’ai une pensée menottes. Tu peux alors m’aider à transformer ma pensée menottes en pensée lunettes.

*O* Quand j’ai de la difficulté à me calmer, tu peux m’aider, une fois que je me suis apaisé, à identifier une pensée lunettes qui m’aidera à me sentir mieux. Nous pouvons même, ensemble, trouver ou dessiner des images pour me le rappeler.

*O* Tu peux me servir de modèle. Lorsque tu es envahi par des émotions ou des pensées menottes, tu peux essayer de trouver une pensée lunettes qui t’aidera à te sentir mieux.

*O* Lorsque j’ai un problème à résoudre avec mon frère ou ma sœur, ensemble, nous pouvons essayer de trouver des pensées lunettes.

# *Merci de m’accompagner!*



ATELIER 6 : *J’ai appris à identifier mes pensées* lunettes

Activité de réinvestissement familiale

Un service pour les 4-5-6 ans

***PAPA, MAMAN J’AIMERAIS TRANSFORMER MES PENSÉES MENOTTES EN PENSÉES LUNETTES AVEC TOI…***

Je dessine une situation où j’ai peur

Je te dis ma pensée menottes et tu l’écris dans la bulle.



Avec ton aide, je trouve une pensée lunettes qui pourrait remplacer ma pensée menottes.



Je dessine une autre situation où j’ai peur

Je te dis ma pensée menottes et tu l’écris dans la bulle.





Avec ton aide, je trouve une pensée lunettes qui pourrait remplacer ma pensée menottes.



Service La Ribambelle, Commission scolaire des Patriotes, 2015