



Quand je suis triste

Précolaire

Parfois, je suis triste.



C'est normal d'être triste.
Tout le monde se sent triste parfois.

Je pourrait être triste quand...



Les autres enfants ne veulent pas jouer avec moi.



Je perds mon jouet préféré.



Mon papa va au travail.



Je me fais mal.

Je pourrais ressentir de la tristesse
dans mon corps.

Je pourrais être fatigué.

Mon corps pourrait
se sentir mou.

Je pourrais avoir
envie d'être tout
seul.



Je pourrais avoir
envie de pleurer.

Je pourrais avoir mal au ventre.

Quand je suis triste,
je peux m'aider à aller mieux.



Mes éducatrices et ma famille
peuvent m'aider à aller mieux.



Quand je suis triste, je peux utiliser mes mots
et dire aux gens : « Je suis triste ».

Note pour les éducateurs/éducatrices: Certains enfants pourraient bénéficier de mots-clés en langage des signes et/ou dans leur langue maternelle. <https://babysignlanguage.com/>

Je peux faire d'autres choses pour m'aider à ne pas être triste.



Je peux aller dans un endroit calme.



Je peux écouter de la musique.



Je peux demander un câlin.



Je peux prendre
des respirations profondes.



Je peux lire un livre. 8



Quand je me sens mieux,
je peux retourner jouer!

Je ne serai pas triste pour toujours.

