



**Meilleur départ**

Aidons nos enfants à s'épanouir



**Février 2012**

## Avis aux parents

- Le Centre Grandir en français sera fermé pour la journée de la famille lundi le 2 février 2012
- Votre reçu fédéral pour les déclarations d'impôt sera dans votre pigeonier à la fin du mois
- N'oubliez pas qu'il y aura pas d'éveil musical le 13 et le 20 février.

## Les thèmes

- Le théâtre
- La St-Valentin
- Les contraires
- Les animaux du zoo

## Centre Grandir en français

220, rue Elgin Tél : 807-684-1953 courriel : grandirenfranais@tbaytel.net

### Petite Enfance

Il y aura une fête pour la St-Valentin le vendredi 13 février de 9h30 à 11h30. Nous demandons aux parents intéressés à participer à un goûter potluck de s'inscrire et de préciser ce qu'ils vont apporter pour le goûter.

### Petits Pois

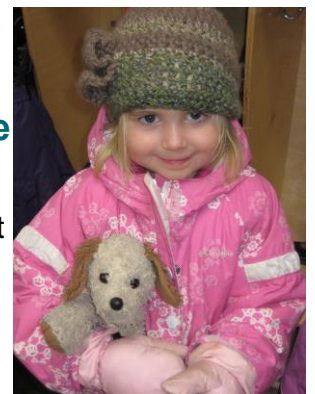
Nous soulignerons la St-Valentin avec les Petits Pois le 7 février. Ils auront la chance de décorer et déguster des biscuits de St-Valentin.

### Garderie Préscolaire

La garderie préscolaire est maintenant commencer. Les nouveaux amis vont célébrer la St-Valentin le vendredi 13 février. Ils auront la chance faire et de décorer des biscuits.

### Service de garde avant et après l' cole

Pour célébrer la St-Valentin les enfants du service de garde auront la chance de décorer et déguster des petits gâteaux aux cerises.



s.v.p. visiter le site web au [www.yourbeststart.com](http://www.yourbeststart.com)

## Apprendre à l'enfant à maîtriser ses émotions



C'est une bonne idée d'apprendre à un enfant à maîtriser ses émotions. Cependant, rappelez-vous que vous ne voulez pas empêcher votre petit d'éprouver des sentiments, mais plutôt lui fournir de bons moyens de canaliser ses émotions.

Voici plusieurs choses à essayer :

Essayez de lui donner le bon exemple. Quand vous vous sentez perturbé ou frustré, exprimez certains de vos sentiments à voix haute, en disant par exemple : « Je suis sûr que je peux m'en sortir si je prends le temps d'y réfléchir. » C'est une excellente façon d'apprendre à votre enfant à se calmer et à se contrôler.

Aidez votre enfant à exprimer verbalement ce qu'il ressent : apprenez-lui le nom de différents types de sentiments.

Parlez-lui de ce que les personnages de livres d'histoires ou d'images ressentent, et discutez des causes possibles de leurs sentiments.

Expliquez-lui que vous comprenez qu'il puisse être bouleversé ou en colère, tout en lui faisant comprendre que certains comportements - comme le fait de blesser les autres ou de pleurnicher sans arrêt - sont inacceptables.

Prenez ses sentiments au sérieux et admettez ce qu'il ressent. Ne lui dites jamais : « Ce n'est pas si grave que cela! » ou « Pourquoi te mets-tu dans un état pareil pour cela? » Aidez-le plutôt à comprendre que, à l'occasion, de nombreuses personnes éprouvent des sentiments très proches des siens, et que certains individus éprouvent ces sentiments plus souvent que d'autres. Ensuite, parlez ensemble des manières acceptables de les exprimer.

Exercez une influence positive quand votre enfant est vraiment bouleversé : par exemple, aidez-le à se calmer et présentez-lui les bons côtés de la situation.

Apprenez-lui à ne pas se laisser dominer par ses sentiments. En le laissant faire, vous pourriez l'encourager à croire qu'il peut parvenir à ses fins en éclatant en sanglots ou en pleurnichant.

Évitez de l'étiqueter en fonction de ses sentiments, en disant de lui, par exemple : « Ce garçon a toujours été colérique » ou « Elle ne peut pas s'en empêcher : elle est timide »... Un enfant se met trop souvent à croire ce que l'on dit de lui et à se conformer à la façon dont on l'a étiqueté.

Si votre enfant ne semble pas apprendre à maîtriser ses émotions, parlez-en à son médecin pour qu'il vous dirige vers les services familiaux appropriés situés dans votre secteur.

[www.naitreetgrandir.net](http://www.naitreetgrandir.net)