



Les aventures de la famille Ducamp

La Colère



★ Le conseil du CAMSP ★

La **colère** est **normale et naturelle**, surtout en cette période de pandémie. L'important est de **l'identifier** et de **la gérer**. Bien souvent, la **communication** suffit : expliquez la colère à votre enfant, pourquoi il la ressent, et essayez de trouver une solution. Un «NON» seul créera de la frustration.

Par exemple, une activité pour détourner la frustration ou des exercices de respiration pour le calmer.