

MINDMAP “JE RESSENS DE LA COLERE, QUE FAIRE ?”

Pourquoi cette mindmap est essentielle ?

Les enfants TDAH/DYS peuvent avoir du mal à gérer leur colère et à exprimer ce qu'ils ressentent sans exploser. Cette mindmap leur propose des stratégies simples pour canaliser leur colère et retrouver leur calme sans frustration excessive.

Comment utiliser cette mindmap ?

Quand l'enfant sent la colère monter, il peut choisir une action sur la mindmap pour l'aider à se calmer.

MINDMAP "JE RESSENS DE LA COLERE, QUE FAIRE ?"

