



Livre

Auteur(s) : Verdick, Elizabeth (19XX) (Auteur) ; Lisovskis, Marjorie (Auteur)

Titre(s) : Grrr!!! : comment surmonter ta colère : guide pratique pour enfants colériques / Elizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis ; traduit de l'anglais par Denis Poulet.

Editeur(s) : Québec : Midi trente éditions, copyright 2011.

Collection(s) : (Autismediffusion).

Résumé : Tu es souvent "fru" ? Tes parents et tes amis te tombent sûr les nerfs ? Pas de panique : c'est normal d'éprouver de la colère. Par contre, ce qui est anormal, c'est de laisser TOUTE la place à ta colère. Alors, si tu as des problèmes avec ta colère, si tu es très souvent de mauvaise humeur, si tu t'emportes contre les autres à la vitesse de l'éclair, si tu casses tout dès que tu es fâché... Il faut apprendre à maîtriser ta colère pour ne pas qu'elle gâche ta vie ou celle des autres. Parce que vois-tu, avoir un tempérament colérique, ce n'est vraiment pas cool ! Mais ne t'inquiète pas : tu es capable de dominer ta colère. Ce petit guide pratique, conçu spécialement pour toi, te propose justement des moyens efficaces pour y parvenir. Tu découvriras : cinq étapes pour modérer ta mauvaise humeur ; six étapes pour résoudre les problèmes de colère ; des indices pour connaître tes "boutons de colère" et les "signes d'avertissement" physiques de ta colère ; des façons de décompresser et de te calmer ; le mode d'emploi de ton "radar de la colère" ; ce que tu peux faire quand des adultes se mettent en colère ; et bien d'autres stratégies.

Notes : A destination des enfants, des parents et des professionnels.



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Bellicart	Jeunesse	Accessible	Livre	EJA BOI	Prêt normal	En rayon		