

AISE à la maison (4^e à 7^e année)

Stratégies pour aider les enfants à faire face à l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19 et au-delà

Il est parfois difficile de savoir quoi dire ou quoi faire pour apaiser les inquiétudes des enfants, surtout pendant des périodes de changement et d'incertitude. En tant que personnes les plus significatives dans la vie des enfants, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent les aider à se sentir plus en sécurité et à atténuer leurs inquiétudes.

Agir avec courage

De quoi s'agit-il ?

Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à reconnaître qu'agir avec courage implique de faire de petits pas pour affronter graduellement ses peurs. Faire de petits pas est l'un des moyens les plus précieux à utiliser pour affronter ses peurs ou surmonter un défi. Pour en savoir plus, consultez les documents [Ma zone de confort](#) et [Affronter ses peurs - Exposition](#).

Comment ?

Bien qu'il soit courant d'éviter les situations qui suscitent la peur et l'inquiétude, lorsque les enfants apprennent à utiliser leur courage et des stratégies pour affronter leurs peurs, ils et elles apprennent qu'il est possible de surmonter des difficultés.

Explorez avec votre enfant ce que signifie « agir avec courage ». Regardez une vidéo qui montre une personne qui surmonte une peur ou d'autres émotions inconfortables. Posez des questions comme « Comment se sentait la personne dans la vidéo ? » Voici deux exemples :

Quand le stress me joue des tours - Partie 2

par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

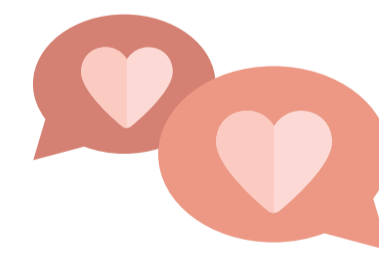
Réfléchissez avec votre enfant à un objectif réaliste qu'il ou elle aimerait atteindre et à la première étape pour y parvenir, comme l'apprentissage d'une nouvelle compétence. Aidez votre enfant à penser à toutes les étapes nécessaires pour atteindre cet objectif.

Invitez votre enfant à créer une bande dessinée dans laquelle il ou elle est en train de franchir chacune de ces étapes pour surmonter sa peur.



Quand l'anxiété prend le dessus - Partie 2

par le par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Prenez le temps de raconter à votre enfant des situations dans lesquelles vous avez dû affronter une peur et faire preuve de courage.

Parlez des étapes que vous avez suivies pour surmonter cette peur.



Apaiser l'Anxiété :
Interventions et
Stratégies pour les
Éducateurs/trices

AISE (Apaiser l'Anxiété : Interventions et Stratégies pour les Éducateurs/trices) est une collection de ressources amusantes et pratiques pour la salle de classe, qui a été adaptée pour les parents et autres adultes dans le but d'aider les enfants à gérer leur anxiété et leurs soucis à la maison.



*Les activités AISE à la maison proposent un échantillonnage de liens vers des ressources provenant d'autres sites.
Les avis exprimés sur ces sites relèvent de l'unique responsabilité de ses auteurs.*