

AISE à la maison (M à 3^e année)

Stratégies pour aider les jeunes 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.

Repérez les pensées !

De quoi s'agit-il ?

Nos pensées peuvent avoir un impact sur la façon dont nous nous sentons et agissons. Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à comprendre ce qu'est une pensée et comment certaines pensées peuvent être aidantes et d'autres non.

Comment ?

Les enfants peuvent apprendre à prendre conscience de leurs pensées par un effort d'attention. Lisez des livres d'images ou partagez des histoires et demandez à votre enfant quelles sont les pensées des personnages. Lorsque les enfants s'associent aux personnages et aux événements des livres, ils et elles ont tendance à se sentir moins seuls. Voici quelques exemples :

Comment ratatiner les idées noires ?

par Catherine Leblanc et Roland Garrigue

Le livre des erreurs

par Corinna Luyken

Un manchot marabout

par Jory John

Regardez des photos de personnes dans différentes situations ou exprimant différentes émotions. Utilisez des **photos**, des livres d'images ou des magazines.



Demandez à votre enfant de repérer des indices suggérant ce que les gens peuvent penser.



Notez sur des bouts de papier des pensées aidantes et non aidantes qui sont significatives pour votre enfant.

Identifiez un sac de papier comme étant « aidant » et un autre sac comme étant « non aidant ». Avec votre enfant, choisissez à tour de rôle une pensée et décidez dans quel sac elle doit aller.



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.

