

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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.

## Aider les enfants à reconnaître leurs émotions

### De quoi s'agit-il ?

Les jeunes enfants peuvent avoir du mal à reconnaître les émotions intenses et déroutantes qui découlent de changements survenus dans leur vie. Il peut leur arriver de ressentir de la frustration ou de la déception à l'égard de changements inattendus ou de se sentir perturbés par les événements. Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à identifier leurs émotions et trouver des moyens de les exprimer, afin d'éviter que celles-ci soient refoulées ou qu'elles se manifestent de manière risquée.

### Comment ?

Lisez des livres d'images ou regardez des vidéos illustrant différentes émotions et cherchez à savoir si votre enfant éprouve les mêmes émotions. Voici quelques exemples :

#### La couleur des émotions : un livre tout animé

par Anna Llenas

#### À l'intérieur de mes émotions

par Clotilde Perrin

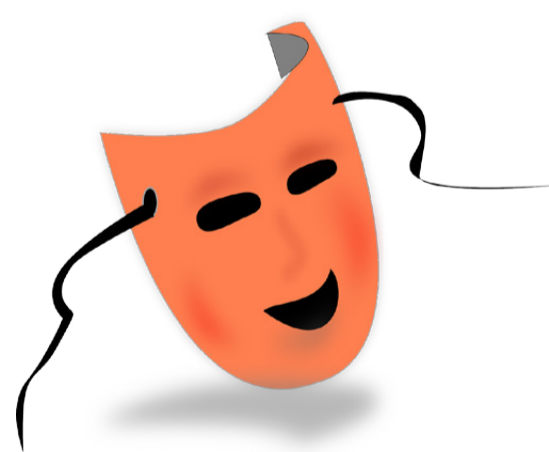
#### Aujourd'hui je suis...

par Mies van Hout

#### Dansons les émotions avec Mélou

par Mélou

Jouez à un jeu de charade des émotions en interprétant différentes émotions à tour de rôle et en vous amusant à les faire deviner. Ensuite, invitez votre enfant à parler de ses émotions éprouvées dernièrement, soit en utilisant l'outil **L'Émojeu**.



Invitez votre enfant à trouver des moyens d'exprimer ses émotions par le dessin et la peinture, le jeu imaginaire, la danse, le découpage de papier, le battement de tambours ou de pots, et même en pleurant.



**Suggestion :** Accueillez toutes les émotions ressenties par les enfants. Soyez disponibles et soutenez-les sans essayer de corriger ou de changer ce qu'ils ou elles ressentent. Par exemple : « J'imagine que tu es déçu de ne pas pouvoir jouer avec Alex. C'est difficile de ne pas pouvoir voir ses amis. Je pense qu'elle te manque vraiment. » ou « Ressentir un peu de nervosité en ce moment est signe que tes émotions fonctionnent juste comme elles le doivent. »



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.