

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.

Aider les enfants à bouger

De quoi s'agit-il ?

Le fait de bouger son corps présente de nombreux avantages pour notre santé physique, mentale et émotionnelle. Prévoyez des pauses pour vous déplacer et faire des mouvements tout au long de la journée afin de diminuer le stress et augmenter le plaisir !

Comment ?

Lorsque cela est possible, sortez et profitez de l'air frais. Il existe de nombreuses façons de faire des activités physiques qui nécessitent peu d'équipement ou de temps. Faites appel à votre imagination et à vos préférences pour concevoir vos propres activités ou essayez ces quelques exemples :



Sauter à la corde, taper dans un ballon, lancer un frisbee, jouer à la marelle, à un jeu de poursuite ou à feu rouge, feu vert. Découvrez ces **jeux de plein air pour divertir les enfants**.

Organiser une soirée dansante en famille, mettre de la musique, un joli costume et se laisser aller !



Combiner le temps passé devant un écran et le temps dédié à l'activité physique par des vidéos comme **Routines de yoga pour enfants avec Namaste** et **Yoga pour les tout-petits**.



Participer à une chasse au trésor. Chercher des objets de toutes sortes, comme une plume, un bâton en forme de Y, une pierre plate, un caillou portant une empreinte, cinq feuilles d'arbres différentes, quelque chose de naturel et de rouge. Pour plus d'idées, consultez les **10 idées de chasses au trésor**.



Construire une course d'obstacles avec des stations à parcourir. Par exemple :

1. faire dix sauts
2. sauter au-dessus d'une rangée de boîtes de conserve
3. tourner cinq fois
4. placer un coussin en équilibre sur sa tête pendant dix secondes
5. faire semblant de faire tourner un cerceau autour de sa taille (ou vraiment le faire !)



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.

