

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.

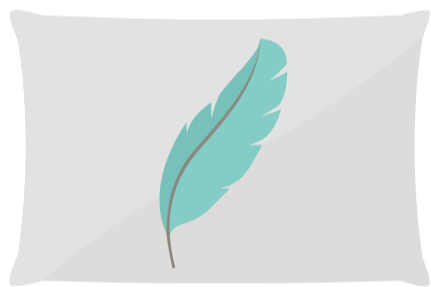
Établir des rythmes et des routines

De quoi s'agit-il ?

Lorsque des événements de la vie chamboulent notre quotidien, suivre un horaire qui comprend quelques rituels apaisants peut contribuer à établir un sentiment de calme. Les rituels n'ont pas à être très élaborés et peuvent consister en de petits gestes qui procurent à votre enfant des moments de complicité et de réconfort.

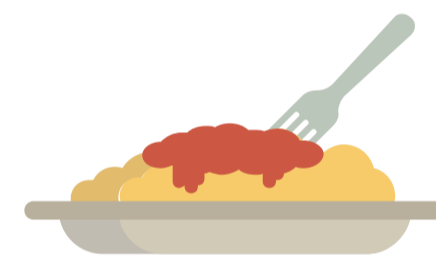
Comment ?

Impliquez votre enfant dans l'établissement d'une **routine quotidienne** qui convient à votre famille. Veillez à prévoir du temps pour le plaisir, la créativité et le calme. Imprimez et affichez un **horaire** ou essayez une **application pour aider à l'organisation**. Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :



Consacrez plus de temps exclusivement à votre enfant le matin et avant le coucher.

Avant le souper, proposez à chaque personne de nommer une chose pour laquelle elle éprouve de la gratitude ou un nouvel apprentissage.



Ayez un repas particulier un certain soir, comme les tacos du mardi ou les spaghettis du dimanche – invitez votre enfant à vous aider ou même à cuisiner pour la famille ce soir-là.



Planifiez du temps pour les bains moussants – allumez une bougie et prévoyez une musique apaisante pour rendre le tout encore plus spécial.

Peu importe l'âge, les rituels à l'heure du coucher peuvent être réconfortants. Peut-être que votre enfant aimerait que vous lui lisiez une histoire ou que vous chantiez une chanson, même si cela ne s'est pas produit depuis un certain temps.



Suggestion : Des rappels réguliers de ce qui va suivre contribuent à minimiser les frustrations lorsqu'il s'agit de passer d'une chose à une autre.



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.*