

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.

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. Initiez des conversations avec votre enfant à partir de livres qui traitent des pensées. Par exemple :

Comment ratatiner les idées noires ?

par Catherine Leblanc et Roland Garrigue

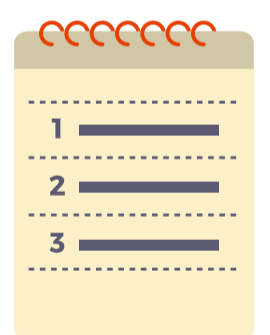
Le livre des erreurs

par Corinna Luyken

Un manchot marabout

par Jory John

Divisez une feuille de papier en trois sections. Intitulez chaque section Pensées, Émotions/Sensations et Comportements. Aidez votre enfant à identifier une situation récente où il ou elle a réagi fortement et écrivez une ou des actions dans la section Comportements. Passez ensuite à la section Émotions/Sensations et demandez-lui de noter ce qu'il ou elle a ressenti à ce moment-là. Complétez ensuite la section Pensées en identifiant quelques pensées associées à cette situation.



Discutez avec votre enfant du lien entre ses pensées, ses émotions et ses comportements.

Vous pouvez vous baser sur des outils, tels que : [Le triangle des manifestations de l'anxiété](#), [Comment aider l'enfant à désamorcer ses pensées non aidantes](#) et [Mes pensées aidantes](#).



Au cours de la journée, ayez des conversations avec votre enfant à propos de différentes situations et décrivez certaines de vos pensées. Invitez également votre enfant à partager quelques pensées qu'il ou elle a eu dans les mêmes situations.

Ces échanges peuvent aider votre enfant à prendre conscience de ses pensées.



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.

