

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.

Adopter une attitude constructive

De quoi s'agit-il ?

Il est naturel de se faire plus de soucis que d'habitude pendant une période d'incertitude, mais certains de ces soucis peuvent devenir nuisibles et persistants, augmentant ainsi le stress et l'anxiété. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent les inciter à exprimer leurs inquiétudes et à mieux y faire face en les aidant à transformer leurs pensées peu réalistes ou trop pessimistes en pensées plus constructives et plus équilibrées. Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez le document [Pensée utile](#) du site [Anxiété Canada](#).

Comment ?

Discutez avec votre enfant de ses inquiétudes afin de lui rappeler qu'il ou elle n'est pas seule. Par exemple : Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des pensées ou des images angoissantes ? Plusieurs enfants peuvent avoir du mal à formuler leurs pensées et leurs émotions, et cela ne pose aucun problème. Beaucoup d'inquiétudes portent sur l'avenir ou sur des événements qui *pourraient* se produire, alors il peut être utile de leur demander « et que se passerait-il si... ? » afin de faciliter la discussion. Des enfants peuvent préférer écrire ou représenter leurs inquiétudes par un dessin plutôt que d'en parler.

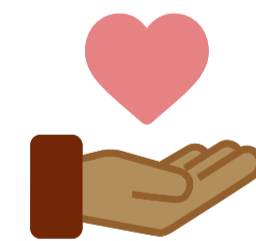
Notez ses soucis et mettez-les dans une "boîte à soucis" pour les conserver ou pour les réexaminer plus tard si vous le souhaitez.



Misez sur ce qui est en son contrôle : on ne peut déterminer la fin des mesures sanitaires, mais on peut communiquer avec des proches en ligne.



Tous les jours, réfléchissez ensemble à trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude et imaginez que vous les tenez dans vos mains.



Lorsque des inquiétudes irréalistes ou peu utiles surgissent, aidez votre enfant à trouver des façons de penser plus constructives :

Pensées non aidantes

Je suis coincé à la maison
Je vais tomber malade
Je suis en train de tout rater



Pensées aidantes

Je suis en sécurité chez moi
Je fais tout ce que je peux pour rester en bonne santé
Je suis reconnaissant(e) pour toutes les choses que je PEUX 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.



COLOMBIE-
BRITANNIQUE

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.