

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.

Apprendre à connaître les inquiétudes

De quoi s'agit-il ?

Notre corps et notre esprit réagissent de diverses manières au sentiment d'inquiétude et d'incertitude. Il peut être rassurant de savoir que le fait de ressentir de l'inquiétude et de l'anxiété est normal, temporaire et même utile dans certaines situations. Bien que l'anxiété soit inconfortable, elle n'est pas dangereuse et il existe un certain nombre de choses que nous pouvons faire pour l'apaiser.

Comment ?

Regardez avec votre enfant des vidéos portant sur le thème de l'inquiétude et de l'anxiété et demandez-lui s'il lui arrive de ressentir certaines émotions ou sensations similaires. Voici quelques exemples :

Déjouons l'anxiété

par Naître et grandir

Fight Flight Freeze A Guide for Kids (En/Fr)

par Anxiété Canada

Quand le stress me joue des tours et Quand l'anxiété prend le dessus (Partie 1)

par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

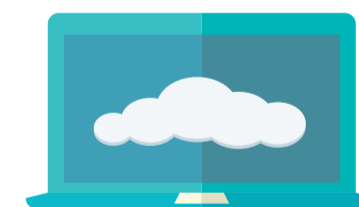
Pour accéder à la Partie 2 qui propose des stratégies, veuillez consulter la fiche **Agir avec courage (4-7)*

Encouragez votre enfant à remarquer et à noter des situations, des activités ou des événements dans lesquels le stress ou l'anxiété survient.



Lorsque les enfants commencent à comprendre à quoi sont liés leurs émotions et leurs sensations, ils et elles sont mieux préparés à les apaiser grâce à des stratégies d'adaptation apprises.

Donnez l'occasion à votre enfant de créer un nuage de mots à l'aide de **WordArt** ou de concevoir son propre *personnage inquiet* à l'aide d'un programme informatique comme **Silk**. Discutez avec votre enfant de ce à quoi ressemble son personnage inquiet.



Suggestion : Donnez des exemples de vos propres moments d'inquiétude et d'anxiété, ainsi que de ceux de membres de votre famille. Cela permettra à votre enfant de considérer l'anxiété comme une réaction normale et maîtrisable. Insistez sur le fait que les inquiétudes vont et viennent comme les nuages dans le ciel.



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.