

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.

Aider les enfants à reconnaître leurs émotions

De quoi s'agit-il ?

Les enfants peuvent avoir du mal à reconnaître les émotions intenses et déroutantes qui découlent de changements survenus dans leur vie. Il peut leur arriver de ressentir de la frustration, de la déception, de l'inquiétude ou de se sentir dépassés par les événements. Un tel tourbillon d'émotions peut entraîner des difficultés de sommeil, de l'irritabilité, des disputes dans la fratrie et des douleurs physiques comme des maux de ventre. Apprendre à reconnaître ses émotions et trouver des moyens de les exprimer peut permettre d'éviter que celles-ci soient refoulées ou qu'elles se manifestent de manière risquée.

Comment ?

Parlez avec votre enfant du rôle que jouent les émotions. Lisez des livres d'images, faites une activité parent-enfant ou regardez des vidéos illustrant différentes émotions et cherchez à savoir si votre enfant éprouve des émotions similaires.

À l'intérieur de mes émotions

par Clotilde Perrin



Partagez certaines émotions que vous avez ressenties dernièrement. Faites savoir à votre enfant que ces émotions sont normales et temporaires et que vous les accueillez au mieux de votre capacité.

Mon coeur

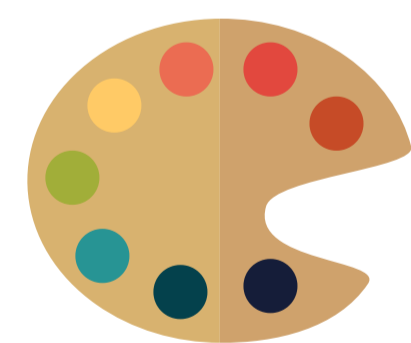
par Corinna Luyken

Reconnaissez toutes les émotions que votre enfant éprouve. Soyez disponible et offrez votre soutien sans essayer de corriger ou de changer ce qu'il ou elle ressent. Par exemple : « Ressentir un peu de nervosité en ce moment est signe que tes émotions fonctionnent juste comme elles le doivent. »



Outils : Gestion des émotions

par l'Institut Pacifique



Invitez votre enfant à trouver des moyens d'exprimer ses émotions par le dessin et la peinture, l'écriture, la danse, la musique et même par des pleurs.



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