

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.

Une échelle des inquiétudes

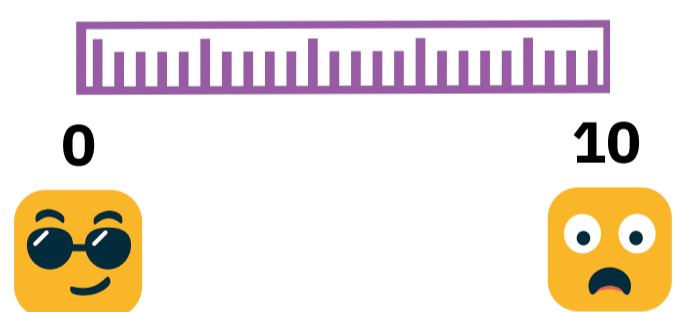
De quoi s'agit-il ?

L'échelle des inquiétudes est un moyen de mesurer l'intensité de nos émotions et de comprendre que les manifestations de l'anxiété peuvent varier de légères à très intenses. L'échelle peut aider les enfants à vérifier comment ils ou elles se sentent, à reconnaître le degré d'anxiété ressenti et à savoir quand ils ou elles ont besoin du soutien d'un parent ou autre adulte pour les aider à se sentir mieux.

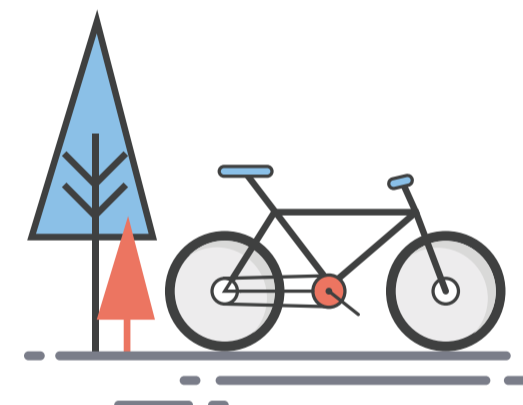
Comment ?

Aidez votre enfant à visualiser la "taille" de ses inquiétudes. Demandez-lui d'évaluer son inquiétude dans différentes situations, telles que le premier jour d'école, lors d'une visite chez le dentiste, en faisant du vélo dans une rue passante ou lors d'une présentation orale en classe, et ce, en se servant des activités ci-dessous.

Réalisez une échelle des inquiétudes avec votre enfant afin qu'il puisse évaluer ses différents soucis. Dessinez une échelle de 0 à 10, où 0 correspond au bien-être et au calme, et 10 à l'anxiété la plus élevée déjà ressentie.



Utilisez cette échelle lorsque vous remarquez des manifestations d'anxiété chez votre enfant, afin de vérifier et d'évaluer l'intensité de son inquiétude.



Aidez votre enfant à identifier des stratégies pour apaiser ses inquiétudes, afin que ses gros soucis deviennent des moyens ou des petits soucis.

Par exemple : respirer profondément, faire une promenade à vélo, écouter de la musique, parler avec une personne de confiance ou passer du temps seul(e).

Initiez une conversation avec votre enfant à partir d'un livre qui traite de l'intensité des émotions. Par exemple :

La légende du chien noir

par Levi Pinfold



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.