

AISE à la maison (M à 3^e année)

Stratégies pour aider les jeunes 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.

Établir des rythmes et des routines

De quoi s'agit-il ?

Lorsque des événements de la vie chamboulent notre quotidien, suivre un horaire qui comprend quelques rituels apaisants peut contribuer à établir un sentiment de calme. Les rituels n'ont pas à être très élaborés et peuvent consister en de petits gestes qui procurent à votre enfant des moments de complicité et de réconfort.

Comment ?

Impliquez votre enfant dans l'établissement d'une **routine quotidienne** qui convient à votre famille. Veillez à prévoir du temps pour le plaisir, la créativité et le calme. Avec les plus jeunes enfants, dressez le plan de la journée à l'aide d'images ou de dessins. Vous pouvez imprimer et utiliser le matériel de l'outil **Ma routine**. Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :



Se blottir l'un contre l'autre pendant quelques minutes le matin pour discuter des rêves de la veille.

Avant le souper, proposer à chaque personne de nommer une chose pour laquelle elle éprouve de la gratitude ou un nouvel apprentissage.



Avoir un repas particulier un certain soir, comme les tacos du mardi ou les spaghettis du dimanche.



Allumer une bougie et jouer une musique apaisante à l'heure du bain.

Chanter la même chanson chaque soir à l'heure du coucher.



Suggestion : Des rappels réguliers de ce qui va suivre contribuent à minimiser les frustrations lorsqu'il s'agit de passer d'une chose à une autre.



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.