

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.

Adopter une attitude constructive

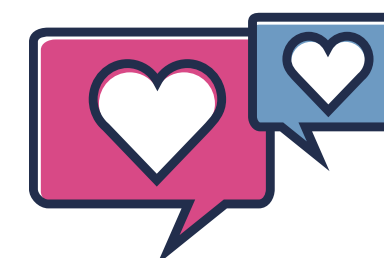
De quoi s'agit-il ?

Il est naturel d'avoir plus d'inquiétudes que d'habitude pendant des périodes d'incertitude, mais certaines inquiétudes peuvent être peu utiles et persistantes, ce qui peut contribuer à augmenter le niveau de stress et d'anxiété. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent aider ces derniers à faire face à leurs inquiétudes en les aidant à remplacer leurs pensées irréalistes ou pessimistes par des pensées plus constructives et équilibrées. Pour en savoir plus au sujet des pensées aidantes, visitez le document [Pensée utile](#) du site [Anxiété Canada](#).

Comment ?

Discutez avec votre enfant de ses inquiétudes afin de lui témoigner qu'il ou elle n'est pas seul(e). Tout le monde a des inquiétudes et certaines peuvent même prendre la forme de pensées ou d'images effrayantes qui nous passent par la tête de temps en temps. Les enfants peuvent préférer dessiner leurs inquiétudes plutôt que d'en parler.

Jouez au jeu « Et si ? » Invitez votre enfant à vous faire part d'une inquiétude ou d'une peur (par exemple, que se passerait-il si je ne retrouvais pas mon jouet préféré ?) Ensemble, faites un remue-méninge sur les actions possibles qui pourraient rassurer votre enfant (par exemple, si j'ai perdu mon jouet préféré, je peux demander à des adultes ou à des camarades de m'aider...).



Lorsque l'inquiétude ou la peur réapparaît, rappelez à votre enfant les autres solutions dont vous avez discuté pour atténuer son inquiétude (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).

Lorsque des inquiétudes irréalistes ou inopportunes surgissent, aidez votre enfant à trouver des pensées plus constructives :

Pensées non aidantes

Mon ami(e) ne m'aime pas.
Je vais être malade.
Je suis en train de tout rater !



Pensées aidantes

Mon ami(e) doit être occupé(e) en ce moment.
Je fais tout ce que je peux pour rester en bonne santé.
Je suis reconnaissant(e) pour tout ce 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.

