

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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.

## Cartes pour surmonter les difficultés

### De quoi s'agit-il ?

Il peut être difficile pour les enfants de se souvenir d'outils et de phrases aidantes lorsque le stress ou l'inquiétude se manifestent. La rédaction de cartes personnalisées peut être utilisée pour les aider à surmonter l'anxiété ou des situations difficiles. Le fait d'écrire ces idées peut aider les enfants à se rappeler que ces émotions et sensations sont temporaires et qu'il est possible de les apaiser.

### Comment ?

Les enfants peuvent utiliser des phrases, des dessins ou des objets ayant une signification personnelle pour les aider à se calmer et à se concentrer, tout en se rappelant les compétences et les stratégies apprises, lors d'émotions plutôt inconfortables comme l'inquiétude.

Lisez des livres d'images ou partagez des histoires et demandez à votre enfant ce que les personnages font lorsque l'inquiétude apparaît. Voici quelques exemples :

#### La ronde des émotions

par Molly Potter

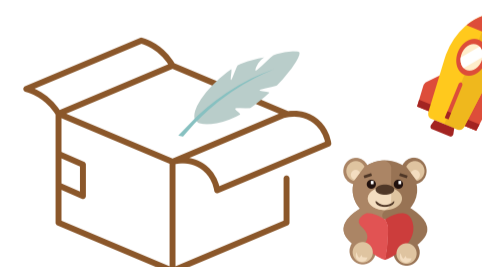


Invitez votre enfant à tracer sa main et à écrire un mot important ou inspirant sur le bout de chaque doigt. Ces mots peuvent être relus avant d'affronter des situations difficiles et servir d'encouragement (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).

#### Après la chute : la remontée de Humpty Dumpty

par Dan Santat

Concevez une « boîte à stratégies » avec votre enfant en lui demandant de partir à la chasse au trésor pour trouver des objets réconfortants. Discutez avec votre enfant des raisons pour lesquelles il ou elle a choisi ces objets et dans quelles situations ou circonstances ces objets pourraient être utilisés.



Avec votre enfant, trouvez un endroit où ranger la boîte à stratégies.



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.

