

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.

Agir avec courage

De quoi s'agit-il ?

Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à reconnaître qu'agir avec courage implique de faire de petits pas pour affronter graduellement ses peurs. Faire de petits pas est l'un des moyens les plus précieux à utiliser pour affronter ses peurs ou surmonter un défi. Pour en savoir plus, consultez les documents [Ma zone de confort](#) et [Affronter ses peurs - Exposition](#).

Comment ?

Bien qu'il soit courant d'éviter les situations qui suscitent la peur et l'inquiétude, lorsque les enfants apprennent à utiliser leur courage et des stratégies pour affronter leurs peurs, ils et elles apprennent qu'il est possible de surmonter des difficultés.

Explorez avec votre enfant ce que signifie « agir avec courage » en lisant des livres d'images ou en partageant des histoires. Posez-lui des questions comme « Comment se sentaient les personnages ? Quand as-tu eu peur avant d'essayer quelque chose de nouveau ou de difficile ? » Voici quelques exemples :

Les hauts et les bas d'Amanda

par Ashley Spires

La petite truie, le vélo et la lune

par Pierrette Dubé

Emma ne veut pas dépasser

par Céline Person et
Francesca Dafne Vignaga

Réfléchissez avec votre enfant à un objectif réaliste qu'il ou elle aimerait atteindre. Il peut s'agir, par exemple, de dormir ailleurs qu'à la maison ou d'inviter un(e) ami(e) à venir jouer. Encouragez votre enfant à dessiner son objectif.

Discutez ensemble de la première étape à franchir pour atteindre cet objectif, ainsi que les étapes suivantes.



Réfléchissez aux actions courageuses que votre enfant a accomplies au fil des années pour surmonter ses peurs, comme d'aller chez le dentiste ou assister à son premier jour d'école, et discutez-en avec lui ou elle. Les photos peuvent fournir d'excellents rappels. Faites savoir à votre enfant à quel point vous êtes fier(e) de lui ou d'elle.



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.

