

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.

Apprendre à connaître ses inquiétudes

De quoi s'agit-il ?

Notre corps et notre esprit réagissent de diverses manières au sentiment d'inquiétude et d'incertitude. Il peut être rassurant de savoir que le fait de ressentir de l'inquiétude et de l'anxiété est normal, temporaire et même utile dans certaines situations. Bien que l'anxiété soit inconfortable, elle n'est pas dangereuse et il existe un certain nombre de choses que nous pouvons faire pour l'apaiser.

Comment ?

Lisez des livres d'images, partagez des histoires ou regardez des vidéos portant sur le thème de l'inquiétude et demandez à votre enfant s'il ou elle éprouve parfois certaines émotions ou sensations similaires. Voici quelques exemples :



Ma plus belle victoire

par Gilles Tibo et Geneviève Després

Ninon s'inquiète

par Heather Hartt-Sussman

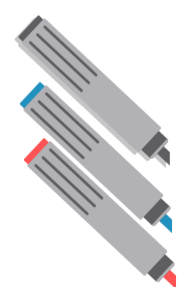


Ma peur et moi

par Francesca Sanna

Déjouons l'anxiété

par Naître et grandir



Donnez à votre enfant l'occasion de concevoir son propre *personnage inquiet* en utilisant des matériaux de la maison, comme des marqueurs, des petits cailloux, des images de magazines ou de la pâte à modeler. Discutez avec votre enfant et posez-lui des questions sur la taille, la couleur et la forme de son *personnage inquiet*, ainsi que sur le moment et le motif de sa venue.

Suggestion : Faites savoir à votre enfant que tout le monde a des inquiétudes de temps à autre. Parlez-lui de certains de vos petits soucis. Insistez sur le fait que les soucis vont et viennent comme les nuages dans le ciel.



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.