

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.

Une échelle des inquiétudes

De quoi s'agit-il ?

L'échelle des inquiétudes est un moyen de mesurer l'intensité de nos émotions et de comprendre que les manifestations de l'anxiété peuvent varier de légères à très intenses. L'échelle peut aider les enfants à vérifier comment ils ou elles se sentent, à reconnaître le degré d'anxiété ressenti et à savoir quand ils ou elles ont besoin du soutien d'un parent ou autre adulte pour les aider à se sentir mieux.

Comment ?

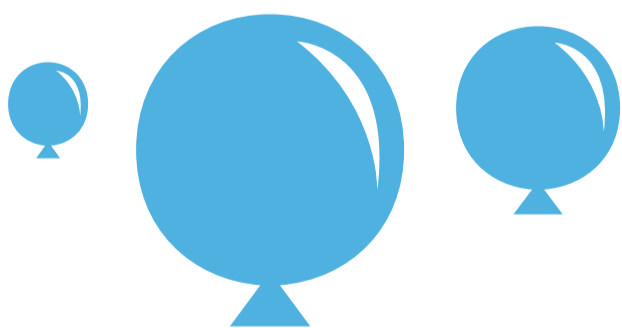
Aidez votre enfant à visualiser la "taille" de ses inquiétudes. Demandez-lui de montrer à quel point son inquiétude est petite ou grande selon les situations (par exemple, le premier jour d'école ou lors d'une visite chez le dentiste), et ce, en vous servant des activités ci-dessous.

Lisez des livres ou partagez des histoires et demandez à votre enfant ce qu'il ou elle fait lorsque ses soucis deviennent trop grands. Voici quelques exemples :

La légende du chien noir

par Levi Pinfold

Discutez avec votre enfant de ses différentes inquiétudes. Proposez-lui de gonfler un ballon (ou vous pouvez le faire) de la taille que représente chacun de ses soucis.



Juliette s'inquiète

par Kevin Henkes

Réfléchissez avec votre enfant à ce qu'il ou elle pourrait faire pour que ses inquiétudes passent de l'état de gros soucis à celui de moyens ou de petits soucis.



Ces idées peuvent inclure une pratique culturelle, écouter de musique ou penser à une personne ou un animal préféré.



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.