

EASE à la maison (M à 3e 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 d'un enfant, surtout pendant des périodes de changement et d'incertitude. En leur qualité d'adultes les plus importants de leur vie, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants jouent un rôle clé quand vient le temps de les rassurer et d'adoucir les craintes que les événements peuvent susciter.

Établir des rythmes et des routines

Qu'est-ce que c'est ?

Lorsque le monde est sens dessus dessous, suivre un horaire qui comprend quelques rituels apaisants peut contribuer à établir un sentiment de calme. Les rituels n'ont pas à être très élaborés et peuvent consister en de petits gestes qui procurent à votre enfant des moments de complicité et de réconfort.

Comment ?

Impliquez votre enfant dans la composition [d'un horaire quotidien](#) qui convienne à votre famille. Veillez à prévoir du temps pour le plaisir, la créativité et le calme. Avec les plus jeunes enfants, dressez le plan de la journée à l'aide d'images ou de dessins. Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :



Se blottir l'un contre l'autre pendant quelques minutes le matin pour discuter des rêves de la veille.

Avant le dîner, demander à chacun de faire part d'une chose dont il est reconnaissant ou de quelque chose qu'il a appris ce jour-là.



Avoir un repas particulier un certain soir, comme les tacos du mardi ou les spaghettis du dimanche.



Allumer une bougie et jouer une musique apaisante à l'heure du bain.

Chanter la même chanson chaque soir à l'heure du coucher.



Suggestion : Des rappels réguliers de ce qui va suivre contribuent à minimiser les frustrations lorsqu'il s'agit de passer d'une chose à une autre.