

Stress et déconfinement

Références et conseils aux parents

NE PAS OUBLIER QUE PLUS L'ADULTE EST CONFiant, RASSURANT ET EN MAITRISE DE SON PROPRE STRESS, MEILLEURES SONT LES CHANCES QUE L'ENFANT SOIT APAISÉ! LE STRESS EST CONTAGIEUX, VOIR QUELQU'UN STRESSÉ EST STRESSANT! Donc d'abord prendre soin de nous avant de prendre soin de nos tout petits. C'est le principe du masque d'oxygène en avion!

- Bien accueillir les émotions :
 - Reformuler ce que l'enfant dit
 - Valider et normaliser les émotions
 - Ex : « Je comprends que tu trouves cela difficile »
 - « Je comprends que tu aies peur... »
 - « Tu as ressenti (colère, tristesse...) et c'est normal »

- Solidifier la confiance en lui : Demander à l'enfant comment il a fait pour réaliser quelque chose qu'il a trouvé difficile ou rappeler lui ce qu'il a fait face à une difficulté

- 2 vidéos :
 - La covid expliqué aux enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>
 - Le déconfinement : <https://squat.telequebec.tv/videos/11204>

- Petit loup retourne à l'école malgré le vilain virus (fichier pdf joint au courriel)

- Outils, astuces, conseils pour une éducation consciente et positive : <https://papapositive.fr/5-astuces-pour-accueillir-les-emotions-des-enfants-2/>

- 5 problèmes qui affectent le comportement de votre enfant et des astuces pratiques pour l'aider : <https://lesapprentisparents.fr/2020/05/06/5-problemes-qui-affectent-le-comportement-de-votre-enfant-et-des-astuces-pratiques-pour-laider/>