



GUIDE



Que votre enfant ressente du stress lié à sa vie quotidienne ou à un événement extraordinaire, vous pouvez l'aider à mieux le gérer.

Services éducatifs complémentaires
et adaptation scolaire

Mai 2014

Comment reconnaître le stress chez les enfants

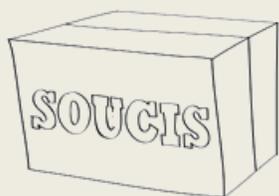


- Il pleurniche
- Il manque d'écoute
- Il pleure
- Il se ronge les ongles
- Il rêve
- Il se dispute avec ses amis et sa famille
- Il a de mauvais résultats scolaires
- Il manque d'appétit ou mange plus que d'habitude
- Il a des maux de tête ou d'estomac
- Il a des problèmes de sommeil
- Il a du mal à se concentrer
- Il a des troubles de mémoire
- Il a du mal à résoudre des problèmes

Activités de gestion du stress

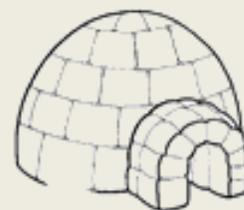
La boîte à soucis

Invitez votre enfant à créer une boîte à soucis à partir d'une vieille boîte à chaussures ou d'une simple enveloppe que vous pouvez décorer et personnaliser ensemble. Encouragez-le ensuite à écrire ses peurs et ses soucis et à les ranger dans la boîte chaque fois qu'il se sent stressé.



Parlez-en!

Le support des membres de la famille et des amis est important pour diminuer le stress.



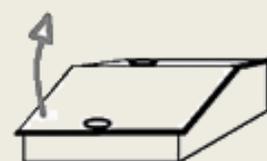
Dédramatiser les situations stressantes

Ceci demande de voir la situation d'une façon plus détachée de ses émotions. Souvent, en période de stress, certains scénarios catastrophiques sont rapidement envisagés et on perd de vue la réalité et les réelles conséquences de l'événement.



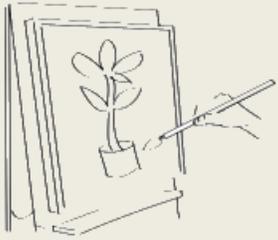
Se préparer à l'avance

Une bonne planification permet de prévenir le stress vécu face à l'inconnu, aux imprévus de dernières minutes et augmente la confiance en soi.



Apprendre à se faire confiance et se rappeler du passé

Se souvenir des situations stressantes dans le passé qui se sont bien terminées permet de faire face à une situation actuelle avec plus de confiance et moins de stress.



Exprime-toi

Encouragez votre enfant à prendre un moment chaque jour pour explorer une activité qui lui permet de s'exprimer. Il peut écrire dans un journal, faire de la musique ou en écouter, ou encore dessiner. Installez un tableau sur lequel il pourra exposer ses œuvres d'art à la maison.

Encouragez l'activité physique

L'activité physique est un excellent moyen d'aider votre enfant à gérer le stress. Encouragez-le à faire du sport, à nager, à danser ou à faire n'importe quelle activité qui lui permet de bouger.



Passer du temps ensemble

Une des meilleures façons de montrer à votre enfant que vous le soutenez est de lui accorder du temps, car le contact est une arme antistress formidable. Prenez le temps de jouer au Frisbee, de passer une journée en famille, de faire du bénévolat ensemble ou simplement de partager de bons moments.



Montrez de l'affection

Montrez à votre enfant que vous l'aimez par des paroles, des câlins et des bisous. Jouez et riez ensemble.



En terminant, Amusez-vous!

L'humour ne guérit pas tous les maux, mais il peut aider votre enfant à se sentir mieux, car le rire provoque certains changements physiques qui contribuent à réduire le stress. Un bon rire déclenche, puis calme la réaction au stress tout en augmentant le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui procure un sentiment agréable de détente.

Parlez-en!

Le stress est contagieux, occupez-vous aussi de votre propre stress et n'oubliez pas qu'apprendre à gérer votre stress de façon appropriée peut avoir un bon effet sur vous et sur vos proches!



Amusez-vous!

Exprime-toi!

Apprendre à se faire confiance

Passez du temps ensemble

Dédramatiser les situations stressantes

Encouragez l'activité physique

Se préparer à l'avance

Passez du temps ensemble

La boîte à soucis

Exprime-toi!

Montrez de l'affection