



Comment j'aide mon enfant à gérer son stress ?

Fiche mémo / GESTION DU STRESS ENFANT 8-12 ans

A LA MAISON

Fiche téléchargeable

Je me comporte ... >



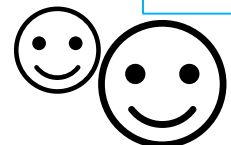
J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant d'**EXPRIMER SON EMOTION** >

5-10 minutes

J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant de **SE CALMER** >

15-20 minutes

Auto-régulation > 5 minutes



- **Reprenre contact avec mon enfant : je rejoins mon enfant dans sa chambre ou dans une pièce au calme et j'ouvre le dialogue :**
 - ▶ **Empathie :** « Je dis à mon enfant : je reconnais que tu es stressé en ce moment et j'aimerais t'aider... »
 - ▶ **Bienveillance : (+ vs les jeunes enfants) :** « En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. »
- **L'aider à exprimer sa peur, son stress : je propose à mon enfant de faire des activités**
 - ▶ **Les activités proposées par l'IREPS :** laissons le corps parler, la météo des émotions, la roue des émotions, ...
 - ▶ **L'activité « Exprime tes émotions »**
 - ❖ Temps 1 : l'enfant dit à la 1^{ère} personne (Je) ce qu'il ressent (verbe d'émotion): je suis stressé ...
 - ❖ Temps 2 : l'enfant dit ce qui a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
 - ❖ Temps 3 : l'enfant exprime pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) : parce que...
 - ▶ **L'activité Storytelling :** J'invite mon enfant à exprimer les moments positifs vécus lors de sa journée
- **L'aider à se relaxer : j'utilise l'une des techniques suivantes ...**
 - ▶ **Doudou sur mon ventre :** votre enfant se couche sur le sol, les genoux relevés. Il pose sur son ventre soit son doudou, soit un objet qu'il affectionne. Puis il observe les mouvements de son ventre, l'objet qui monte et descend, quand il inspire par le nez et expire par la bouche.
 - ▶ **Les Ballons (exercice de visualisation) :** le soir, au coucher quand l'enfant raconte des moments stressants vécus dans la journée > votre enfant visualise plusieurs ballons de couleur, chacun accroché par une ficelle. Dans chacun d'eux, il met un tracas et vérifie que le ballon est bien fermé par la ficelle avec le tracas à l'intérieur. Il imagine qu'il lâche les ballons dans l'air. Il souffle plusieurs fois jusqu'à ce que le ballon disparaisse ou éclate dans le ciel. « Comment te sens tu maintenant ? » demande le parent, « Tes tracas se sont ils envolés ? »
- **Auto réguler l'émotion : j'aide mon enfant à s'évaluer**
 - ▶ « Il s'exprime sur ce qui l'a aidé à calmer sa peur, de quoi est il fier, comment se sent il à présent. »

