

NOS ENFANTS ET LE STRESS

Liens au Curriculum Nouveau-Brunswick



1^{ère} à la 3^e année

À partir de l'année scolaire 2017, le modèle de prestation de services intégrés pour fournir des services de santé mentale, de traitement des dépendances, d'intervention et de services sociaux aux enfants et aux jeunes a été étendu à toutes les écoles publiques de la province du Nouveau-Brunswick. L'amélioration des services de santé mentale pour les enfants et les jeunes est un élément des plans éducatifs gouvernementaux sur 10 ans, des stratégies de réduction de la criminalité et de prévention des dommages, ainsi que du Plan d'action en santé mentale. Soutenir les personnes ayant des défis en matière de santé mentale est également l'un des sept domaines prioritaires du Plan familial du Nouveau-Brunswick.

Les recherches actuelles identifient clairement l'importance de la santé mentale pour l'apprentissage, ainsi que pour le développement social et émotionnel des élèves. Les élèves qui connaissent une santé mentale positive sont résilients et mieux à même d'apprendre, de réussir et de bâtir des relations saines. Étant donné la relation importante entre la santé mentale positive et le succès académique, les écoles ont un rôle crucial à jouer dans le soutien à la santé mentale et au bien-être des élèves.



Liens curriculaires

Unités d'apprentissage



Unité 1

Comprendre le stress



Unité 2

Calmer le corps



Unité 3

Comprendre et gérer ses émotions



Unité 4

Capacités de raisonnement pour s'adapter au stress et favoriser la résilience



1^{re} année

- 1.1.1 démontrer une compréhension de l'importance des interactions entre les personnes.
- 1.3.1 comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain
- 1.3.3 identifier les habitudes et les produits qui sont nuisibles à notre santé.



2^e année

- 2.4.1 comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain.
- 2.4.2 apprécier la nécessité de la sécurité et de l'autoprotection à la maison, à l'école et dans la communauté.



3^e année

- 1.2 décrire les habitudes personnelles qui contribuent à une meilleure santé.
- 1.3 décrire comment les différences visibles et invisibles rendent chaque personne unique et précieuse.
- 1.4 identifier des stratégies pour favoriser une croissance et un développement sains.
- 2.1 reconnaître l'importance de parler des émotions.
- 2.2 démontrer des stratégies d'auto-apaisement pour réguler les réactions émotionnelles.
- 2.3 examiner les réponses émotionnelles et leur influence sur le comportement.

Activités Proposées

- Pensée flexible
- Étapes de résolution de problèmes
- Étirements
- Respiration consciente
- Exercice d'imagination
- Relaxation musculaire progressive
- Vocabulaire émotionnel
- Comment puis-je me sentir?
- Le projecteurs du stress
- "Et si?"
- La voix dans notre tête
- Relaxation par la méditation

Témoignages d'éducateurs.rices



"Grand merci à Esprits sains, enfants sains, de nous avoir partagé toutes ces merveilleuses ressources...tant de sagesse y est contenue. Cela me donne beaucoup de paix à savoir que nous traversons tous des moments difficiles au cours de notre vie et que nous continuerons à rencontrer des défis dans le futur...mais de savoir que nous sommes unis en nos difficultés...que ça va aller...qu'on va s'en sortir...nous faisons de notre possible, grâce au soutien des autres...en partageant la sagesse...nous pouvons déceler l'harmonie et la paix même en les plus difficiles des tempêtes que la vie puisse nous emmener."

- Travailleuse sociale en milieu scolaire