

Techniques de relaxation rapide

Berçer l'enfant

Debout ou assis, étirez les bras le plus loin possible. Déplacez lentement vos bras vers l'avant et croisez-les. Placez chaque main sur l'épaule opposée. Bercez l'enfant et serrez-le dans vos bras.



Un trou dans les nuages (pour étirer et soulager les muscles tendus)

Nous allons maintenant faire un exercice d'étirement. Tenez-vous debout, bien droit, et posez les mains sur vos hanches. Levez un bras au-dessus de votre tête en l'étirant le plus possible. Imaginez que vous essayez de toucher un nuage et que vous le repoussez de votre main. Poussez bien fort ! Ensuite, laissez votre bras retomber lentement le long de votre corps. Étirez l'autre bras et repoussez encore le nuage. Mettez-y toute votre force ! Laissez votre bras retomber. Levez les deux bras. Joignez les mains, tournez-les vers le haut, et soulevez le nuage. Laissez ensuite vos bras retomber très lentement le long de votre corps.



L'ourson

Debout ou assis, tenez-vous bien droit, les mains le long du corps. Haussez les épaules à la hauteur des oreilles et gardez cette position un moment. Laissez retomber vos épaules. Dites « ours... » en haussant les épaules et « son... » en les relâchant. Répétez cinq fois « our... son... ».

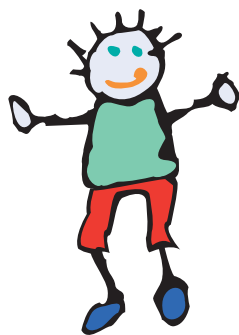
Grandes respirations (pour détendre le corps et l'esprit)

Installez-vous à votre aise, étendu sur le dos ou assis confortablement, les deux pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux si vous le désirez. Nous allons maintenant nous exercer à prendre de grandes respirations. Imaginez que vous avez un ballon dans le ventre. Placez une main sous votre nombril. Comptez jusqu'à quatre en prenant de grandes respirations par le nez. Vous sentez le ballon se gonfler d'air. Lorsque le ballon est rempli, expirez lentement, en comptant encore jusqu'à quatre, pour laisser l'air s'échapper complètement. Votre main suivra les mouvements du ballon qui se gonfle et se dégonfle.

1. Remplissez lentement le ballon....1...2...3...4...
2. Maintenant, expirez lentement pour vider le ballon....1...2...3...4...
3. Répétez cinq fois puis respirez normalement.



Attention : N'oubliez pas d'expirer aussi lentement que vous inspirez. Cela vous évitera de vous étourdir ou de faire de l'hyperventilation.



Contraction-décontraction

Tenez-vous bien, droit, les mains le long du corps et les doigts pointés vers le bas. Serrez les poings très forts. Serrez fort, fort, fort! Relâchez. Maintenant, serrez de nouveau les poings et tendez vos bras le long du corps. Serrez le plus fort possible! Relâchez. Cette fois-ci, contractez vos jambes en serrant les poings et les bras. Serrez fort, fort, fort! Relâchez. Répétez l'exercice. Secouez les mains, les bras et les jambes en goûtant la sensation de détente que procure cet exercice.

www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stressSM est un programme de FIDACED* 2?Dfi?7Z?ED* 2?D

« Que fais-tu? »

Les enfants sont parfois troublés par des événements qui se passent à l'école ou à la maison. Le jeu « **Que fais-tu?** » leur permet de s'amuser tout en pensant à la façon de régler certaines situations. Cela leur apprend à anticiper, à planifier et à trouver des idées. Faites donc de petites mises en situation amusantes en demandant à l'enfant ce qu'il ferait dans chaque cas. Laissez à votre enfant le temps de songer aux questions. Au besoin, faites un commentaire qui comprend une partie de la solution. Soyez patient. Ne cherchez pas à juger les réponses.



Pour les enfants de quatre et cinq ans



Un ami joue avec un jeu que tu veux. **Que fais-tu?**

Un ami t'enlève un jeu des mains. **Que fais-tu?**

Ton frère change le poste de télévision pendant que tu regardes ton émission préférée. **Que fais-tu?**

Ta petite sœur fait tomber la tour que tu viens de bâtir. **Que fais-tu?**

Tu rates un pique-nique parce qu'il pleut. **Que fais-tu?**

Tu as brisé le jeu d'un ami sans faire exprès. **Que fais-tu?**

Quelqu'un te donne le choix d'emprunter n'importe quel animal du zoo. **Que fais-tu?**

Pour les enfants de six à neuf ans



Quelqu'un sonne à la porte pendant que tu es seul à la maison. **Que fais-tu?**

Tu oublies ton lunch à la maison. **Que fais-tu?**

Quelqu'un te donne le choix de décider quel sera le menu, ce soir, au souper. **Que fais-tu?**

Tu sens de la fumée et tu es seul à la maison. **Que fais-tu?**

Quelqu'un se sent mal ou se blesse à la maison. **Que fais-tu?**

Tu te perds pendant que tu magasines avec ta maman. **Que fais-tu?**

Tu vois un étranger rôder dans ton école. **Que fais-tu?**

Un enfant plus grand que toi vole ton argent de poche. **Que fais-tu?**

Autre suggestion :

Si vos enfants ont entre six et neuf ans, jouez à « *Que fais-tu d'autre...* ». Une fois que l'enfant a répondu à la question « *Que fais-tu?* », demandez-lui : « *Que peux-tu faire d'autre...* ».

www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress[™] est un programme de FIDACED*2?Dfi?7Z?ED*2?D



Présenté par le

 **Groupe Financier Banque TD**



Partenaire national

Prendre soin de Moi

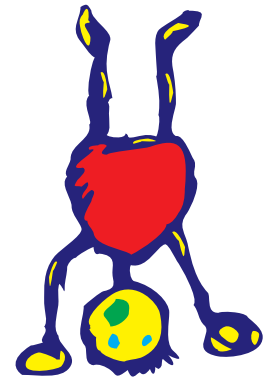
Lorsque je me sens tendu et contrarié, je peux :

- chanter, sauter, prendre une marche, courir ou faire du vélo;
 - jouer avec mon animal ou un ballon;
 - regarder un livre ou dessiner;
 - parler à quelqu'un que j'aime;
 - écouter de la musique;
 - (ajoute les choses que tu aimes le plus faire)
-



Pour m'aider à me sentir mieux, je peux :

- aller me coucher;
 - prendre une pause ou profiter d'un moment de tranquillité;
 - parler à mes animaux en peluche;
 - me parler gentiment;
 - rassembler les choses dont j'ai besoin pour l'école le soir précédent;
 - trouver quelque chose pour m'amuser chaque jour;
 - faire des étirements ou respirer profondément pour me calmer;
 - frapper ou me blottir contre mon oreiller;
 - (ajoute les choses que tu aimes le plus faire)
-
-
-



www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress[™] est un programme de APC

Les choses qui bouleversent ou stressent votre enfant

1. Qu'est ce qui dérange ou bouleverse votre enfant?
2. Selon vos enfants, qu'est-ce qui est la cause de leur stress ou de leur bouleversement?

Stratégie

Trouvez du temps pour passer de 10 à 20 minutes avec chaque enfant. Posez-leur des questions sur les moments où ils se sentent inquiets, bouleversés ou stressés.

Questions à poser aux enfants :

- Qu'est-ce qui te préoccupe?
- Qu'est-ce qui te bouleverse?
- Que fais-tu quand tu te sens bouleversé?

Ou

Utilisez une feuille de papier et demandez aux enfants qu'ils écrivent (ou écrivez pour eux) les choses qui les dérangent. Ils voudront peut-être les dessiner puis en discuter par la suite.



www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress[™] est un programme de [fidaced.com](http://www.fidaced.com)

La vie de mon enfant :

Les choses qui peuvent aider à réduire le stress de mon enfant

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Faire assez d'exercice et avoir suffisamment de temps libre pour jouer et se détendre. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 2 | Manger des aliments sains et équilibrés. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 3 | Passer du temps seul avec ses parents pour partager de bons moments et parler de ses problèmes. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 4 | Recevoir des câlins et des marques d'affection. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 5 | Avoir une routine de coucher régulière, incluant un moment pour se calmer. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 6 | Dormir suffisamment. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 7 | Se préparer au lendemain avant le coucher. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 8 | Avoir une famille qui rit et qui aime être ensemble. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 9 | Vivre avec un adulte qui gère sainement son stress. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |



Activité à faire à la maison

Cette semaine, j'aimerais essayer cette activité de la boîte à outils avec mon enfant ...

www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress^{nc} est un programme de www.kidshavestresstoo.org



Présenté par le
 **Groupe Financier Banque TD**



La résolution de problèmes - Conseils pratiques pour les parents



Les parents sont les personnes les mieux placées pour éduquer leurs enfants. C'est d'eux que les enfants tirent la plupart de leurs connaissances. Pour enseigner à votre enfant comment résoudre des problèmes, vous devez avant tout créer un environnement favorable à l'apprentissage. Les conseils qui suivent s'appliquent aux petits problèmes que les enfants peuvent résoudre eux-mêmes, sans votre intervention. Pour des problèmes plus graves, consultez un professionnel.



Aidez votre enfant à se détendre

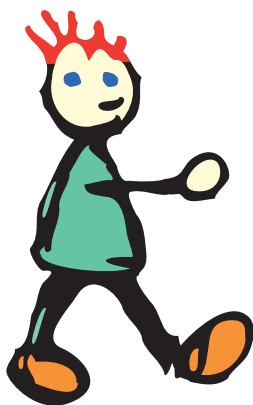
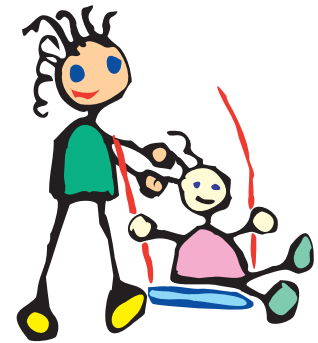
S'il a un problème, votre enfant sera peut-être bouleversé, fâché ou blessé. Il pourrait même pleurer. Ce n'est pas le bon moment pour résoudre le problème. Pour bien réfléchir, votre enfant a besoin d'être calme. Faites appel à une technique de relaxation, comme les grandes respirations, ou serrez-le dans vos bras. Si vous n'arrivez pas à le calmer, attendez avant de vous attaquer au problème. Il n'est pas conseillé de résoudre des problèmes avant le coucher, puisque cela demande de la réflexion et stimule la pensée au mauvais moment.

Donnez-lui toute votre attention

Choisissez un moment de la journée où vous ne serez pas interrompu. La résolution de problèmes prend au moins 15 minutes. Vous ne devez pas vous sentir bousculé.

Soyez son guide

Votre tâche consiste à aider votre enfant à cerner le problème et à trouver des solutions valables. Posez des questions et laissez-lui le soin de réfléchir. Écoutez ses idées et encouragez-le. Si votre enfant n'arrive pas à trouver des solutions, faites-lui quelques suggestions.



- Ne réglez pas le problème à la place de votre enfant.
- Posez des questions pour l'aider à réfléchir au problème et aux solutions.
- Laissez-lui trouver des solutions. Certaines vous paraîtront valables et d'autres, plus farfelues.
- Encouragez l'enfant à trouver le plus d'idées possible.
- Ne critiquez pas les solutions qu'il envisage.
- Écoutez bien ce que l'enfant vous dit et tentez d'observer comment il se sent.
- Suggérez-lui des solutions s'il n'arrive pas à en trouver.
- Laissez-lui choisir la solution à essayer.
- Aidez-le à déterminer si la solution choisie sera efficace.

www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stressSM est un programme de **ADACED* 2?Df1?72?ED* 2?D**



Façons de résoudre un problème

Il est important de se détendre avant d'essayer de résoudre un problème. Par exemple, quelques respirations profondes peuvent nous aider à penser de façon imaginative.



Étape 1. Quel est le problème? Nomme-le.

- Qu'est-il arrivé?
- Comment réagis-tu?
- Est-ce que ça fonctionne?



Étape 2. Jusqu'à quel point ça te dérange?

- Tracez le contour d'une main et numérotez les cinq doigts.
- Sur une échelle de 1 à 5, si 1 veut dire « pas du tout » et 5 « énormément », dis-moi à quel point le problème te dérange.
- Comment te sens-tu?

Étape 3. Que pourrais-tu faire?

- Comment pourrais-tu régler le problème?
- Que pourrais-tu faire d'autre?
- Quelles autres solutions pourraient fonctionner?

Étape 4. Qu'aimerais-tu essayer?

- Quelle solution choisiras-tu?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu appliquais cette solution?
- Est-ce que ça va améliorer ou aggraver la situation?

Étape 5. (Plus tard) La solution a-t-elle bien fonctionné?

- Qu'est-il arrivé?
- Le problème a-t-il été réglé?
- Sinon, que peux-tu essayer d'autre?



www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress™ est un programme de www.kidshavestresstoo.org



Être gentil avec moi-même : mes deux voix intérieures

Les enfants apprennent par l'exemple. Si les adultes disent à haute voix leurs pensées intérieures positives, cela encouragera les enfants, eux aussi, à penser positivement.



Comme dans les bandes dessinées, nous avons tous un ange et un démon perchés sur nos épaules. Le premier nous remonte le moral, nous valorise et prend notre défense. L'autre nous dit des méchancetés, nous insulte et nous remet toutes nos erreurs sous le nez.

Lorsque tu entends la voix de l'ange, écoute bien et répète ce qu'il dit à voix haute. Lorsque tu entends le démon te dire « tu es stupide » ou « tu n'est bon à rien », ne l'écoute pas et réponds-lui qu'il a tort !

Rappelle-toi que tu es ton meilleur ami. Un meilleur ami est gentil et compréhensif. Il nous encourage quand les choses vont mal. Un meilleur ami nous remonte le moral et se réjouit avec nous de nos réussites.

Se dire des choses positives

- Si tu réussis particulièrement bien un travail, dis-toi : « J'ai fait du bon travail. C'était super. Je savais que je pouvais y arriver ! »
- Si tu fais quelque chose de bien, dis-toi : « C'est correct. Je m'en suis bien sorti. »
- Si un travail laisse à désirer, dis-toi : « Ce n'est pas mon meilleur travail. Je peux faire mieux. La prochaine fois, je vais me forcer un peu plus. J'ai quelque chose à apprendre de cette expérience. »
- Si tu n'es pas invité à une fête d'anniversaire, dis-toi : « Il y a beaucoup de monde qui m'aime. Je peux avoir du plaisir même si je ne vais pas à la fête. »
- Si tu n'es pas aussi bon que tu le voudrais à un sport ou un jeu, dis-toi : « Je n'ai pas réussi, mais j'ai eu du plaisir quand même. Peut-être qu'avec la pratique, je vais m'améliorer et je ferai mieux la prochaine fois. »
- Si tu obtiens un mauvais résultat en mathématique, dis-toi : « J'aurais pu faire mieux. Il va falloir que je travaille fort pour avoir de meilleures notes. Je peux demander à la maîtresse ou à ma mère de m'aider. Il faudra reprendre les problèmes qu'on a vus en classe. »
- Si tu n'es pas assis à côté de tes amis en classe, dis-toi : « C'est certain que je suis déçu, mais je peux demander de changer de place ou leur parler pendant la pause. »
- Si tu veux le même jeu que ton amie mais ne peux pas te le payer, dis-toi : « J'aimerais bien acheter le même jeu que Louise, mais je n'ai pas assez d'argent. Je vais demander à Louise d'apporter son jeu chez nous à la place. »
- Si tu déchires sans faire exprès une de tes chemises préférées, dis-toi : « Ça me fait de la peine d'avoir déchiré ma chemise. Peut-être que maman peut me la recoudre. »
- Si ton ami gagne à ton jeu préféré, dis-toi : « Je voulais vraiment gagner parce que j'aime bien être le meilleur. Ce sera peut-être mon tour de gagner la prochaine fois. »

Pense à d'autres occasions de te valoriser.



www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress^{mc} est un programme de **fidacED*2?Ddf?72?ED*2?D**



Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



Partenaire national

Arrêtez! Regardez! Écoutez!

Comment faire preuve de créativité dans la communication avec les enfants

Il est important de savoir ce qui dérange ou bouleverse votre enfant. N'attendez pas qu'il devienne stressé. Une fois que les choses se sont calmées, demandez-lui ce qui l'inquiète. Écoutez très attentivement. Évitez de finir les phrases à sa place ou de l'interrompre. Arrêtez, regardez et écoutez.



ARRÊTEZ!

- Certains parents préfèrent parler avec l'enfant au milieu d'une activité (par exemple, à bord de l'autobus, en lavant la vaisselle ou en pliant le linge). À quels moments votre enfant est-il plus porté à parler? L'heure du souper est-elle un bon moment pour échanger?



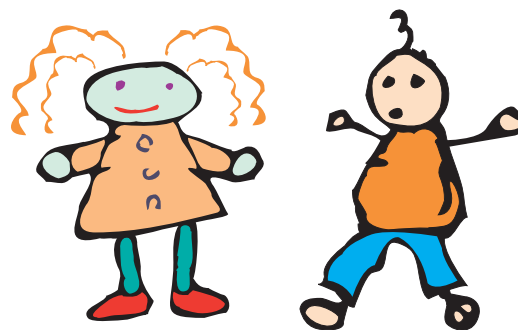
- Il est parfois préférable de choisir un moment où vous pourrez discuter avec votre enfant sans interruption et sans vous sentir bousculé.
- Donnez le ton à la conversation. Dites par exemple à votre enfant : « Je sais qu'il y a des choses qui t'énervent parfois. Peux-tu m'en parler? » Laissez à votre enfant le temps de finir ce qu'il raconte. Évitez de l'interrompre. Encouragez-le par des signes de tête. Soyez à l'écoute non seulement de ses paroles, mais des émotions qu'elles révèlent.

REGARDEZ!

- Une fois par jour, vérifiez subtilement l'expression sur le visage de votre enfant. Mettez-vous à sa hauteur ou assoyez-le sur vos genoux. Regardez-le dans les yeux. Suit-il votre regard ou a-t-il toujours les yeux en mouvement? A-t-il la mâchoire tendue et crispée? Est-il souriant et de bonne humeur? A-t-il l'air détendu?

ÉCOUTEZ!

- Montrez à l'enfant que vous vous intéressez vraiment à ce qu'il dit. Assoyez-vous en face de lui et observez son visage. Écoutez-le sans dire un mot. Donnez-lui des encouragements non verbaux, comme des signes de tête par exemple. N'oubliez pas que la parole est moins rapide que l'esprit. Un jeune enfant peut prendre du temps à s'exprimer, surtout s'il a quelque chose de difficile à communiquer. Il faut donc donner à l'enfant le temps de parler. Surtout, ne pas finir les phrases à sa place. Même si vous croyez savoir ce qu'il veut dire, laissez-le s'expliquer dans ses propres mots.



www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stressSM est un programme de FIDACED*2?Df?7Z?ED*2?D



Présenté par le

Groupe Financier Banque TD



Partenaire national