

Faire face au changement

Vous aurez besoin de :



Nous devons faire face à de nombreux changements. Voici une activité pour encourager votre enfant à réfléchir aux côtés positifs et négatifs du changement.

Nous ne pouvons pas changer la situation actuelle, mais nous pouvons rechercher les éléments positifs à son sujet pour nous aider à nous sentir mieux. Et vous pouvez rappeler à votre enfant que cela ne durera pas éternellement!

Nous avons fourni quelques exemples ci-dessous et un espace pour que votre enfant puisse dessiner ou écrire ses propres idées.

Changements positifs

Je peux passer plus de temps à jouer avec maman

Je ne dois pas me lever tôt pour aller à l'école

Je peux passer plus de temps avec ma famille

Je ne dois pas porter mon uniforme scolaire

Je ne dois pas manger les repas à la cantine

Changements négatifs

Je ne peux pas jouer au foot dans le parc

Mon professeur me manque

Je ne peux pas faire de câlins à ma grand-mère

Mes amis me manquent

Je ne peux pas aller à l'école

Le bocal à soucis

Vous aurez besoin de :



Votre enfant peut s'inquiéter de beaucoup de choses en ce moment. Santé, école, amis, famille et plus encore. Il pourrait vous interroger sur ses inquiétudes.

Un bocal à soucis est un endroit où votre enfant peut mettre ses soucis pour qu'il ne doive pas y penser tout le temps.

Trouvez un pot ou n'importe quel récipient et décorez-le si vous le souhaitez. Si vous n'avez pas de pot, vous pouvez écrire ou dessiner sur l'image de la page suivante.

Aidez votre enfant à écrire ses inquiétudes sur des morceaux de papier. Pliez-les et mettez-les dans le bocal, et fermez le bocal.

Choisissez 10 à 15 minutes par jour (mais pas juste avant de vous coucher) pour un « Moment Soucis ». Votre enfant peut ouvrir le bocal à soucis, regarder à l'intérieur et s'inquiéter autant qu'il le veut. Il peut lire tous les soucis ou se concentrer sur un ou deux. Prévoyez une minuterie pour montrer que le « Moment Soucis » est terminé. Fermez le pot pour ranger ses soucis.

À un moment donné, votre enfant peut vous dire qu'il a cessé de s'inquiéter à propos de quelque chose qu'il avait mis dans le bocal, alors il peut déchirer ce souci et le jeter. Profitez de ces moments ensemble!

N'oubliez pas de discuter des stratégies d'adaptation avec votre enfant pour gérer les soucis en utilisant les règles d'or. Vous pouvez utiliser la feuille « Moyens de se sentir mieux » pour avoir des idées

Les Règles d'Or pour choisir une bonne solution

Ça m'aide à me sentir mieux



Ça ne me fait pas de mal ni à personne d'autre





Mon bocal à soucis

Ne te remplis pas la tête avec des soucis,
remplis plutôt ce bocal

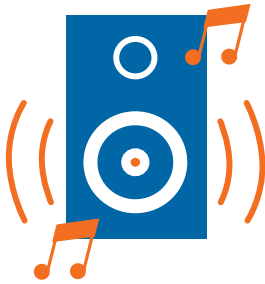
Moyens pour se sentir mieux

Utilisez cette fiche pour aider votre enfant à trouver des idées pour se sentir mieux quand il ressent des sentiments difficiles.

Parlez d'un moment où votre enfant a eu un sentiment difficile - tristesse, colère, ennui, jalousie. Discutez de différentes choses qu'il aurait pu faire pour se sentir mieux en utilisant les suggestions ci-dessous comme exemples.

Demandez aux enfants de choisir leurs trois principales stratégies, peut-être aussi en dessiner ou en écrire une à laquelle nous n'avons pas pensé!

Gardez tout cela à disposition à la maison de telle sorte que lorsque votre enfant ressentira des sentiments difficiles il pourra s'y référer pour l'aider à se sentir mieux.



Danser sur ta chanson favorite



Boire de l'eau



Faire du coloriage



Sentir ton ordeur favorite



Câliner un jouet



Penser à un souvenir joyeux avec tes amis / ta famille



Penser aux trois meilleurs moments de ta journée



Faire 5 sauts comme une étoile



Demander de l'aide



Prendre de profondes respirations



Parler à un ami en ligne



Écrire comment tu te sens



Penser à un moment heureux



Regarder la télévision



Imaginer ton endroit préféré



Penser à trois solutions pour ton problème



Faire une sieste



Dire que tu es désolé



Faire une liste des choses auxquelles tu es bon



Faire un étirement complet du corps

Faire face à la mort d'un être cher

Quand quelqu'un que nous aimons meurt - un membre de la famille, un ami ou un animal domestique - nous pouvons éprouver toutes sortes de sentiments difficiles. Votre enfant peut se sentir terriblement triste. Il peut se sentir en colère parce que la personne l'a quitté, ou coupable et parfois responsable du décès. Ou il peut ne pas paraître très affecté par cela. Toutes ces réactions sont normales, pour tout le monde.

Si votre enfant se sent en colère ou coupable, rassurez-le que la personne n'a pas voulu le quitter, et que ce n'est pas de sa faute si la personne ou l'animal est mort. Il ne peut pas ramener l'être cher, mais il y a des moyens qui peuvent l'aider et vous aider à vous sentir mieux. Pour certaines personnes, cela peut prendre un certain temps. Certaines choses aideront certaines personnes et pas d'autres. Certaines stratégies peuvent ne pas aider maintenant, mais elles pourraient aider plus tard.

Diviser une feuille de papier en deux colonnes, avec ces deux titres :

Cela m'aide à me sentir mieux

Cela ne m'aide pas à me sentir mieux

Sur la page suivante, il y a des idées pour se sentir mieux quand un être cher est décédé. Votre enfant peut colorier les images et les découper. Dites-lui de réfléchir à chaque idée et de la coller dans l'une ou l'autre des colonnes.

Votre enfant peut revoir ses choix chaque jour ou chaque semaine aussi longtemps qu'il le souhaite et déplacer les images selon ce qu'il ressent. Vous pourriez aussi trouver cela utile.

Trucs pour parler de la mort.

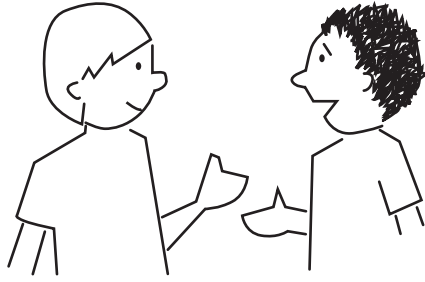
Partnership for Children

- Soyez ouvert à parler de la mort
- Laissez votre enfant vous dire ce qu'il pense et connaît au sujet de la mort
- Rectifier ses fausses idées et apaiser ses craintes
- Ne le surcharger pas d'information

Que penses-tu qu'il se passe lorsque quelqu'un meurt ?



Si vous êtes le parent, le soignant ou le tuteur d'un enfant endeuillé et que vous partagez le deuil, il est important que, pendant que vous soutenez l'enfant, vous soyez également soutenu. La mort d'un proche est extrêmement douloureuse et vous devez donc protéger votre bien-être émotionnel, mental et physique afin de soutenir votre enfant endeuillé.

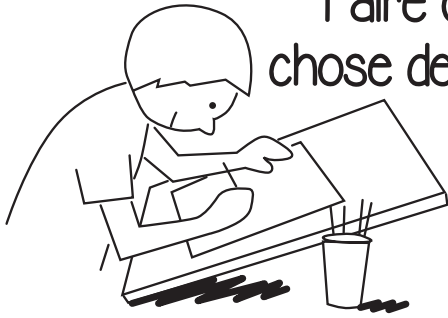


Parler à quelqu'un

Penser à
de joyeux
souvenirs



Faire quelque
chose de chouette

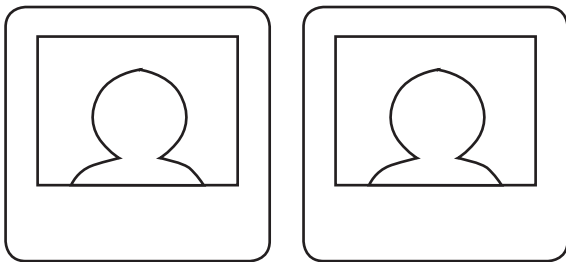
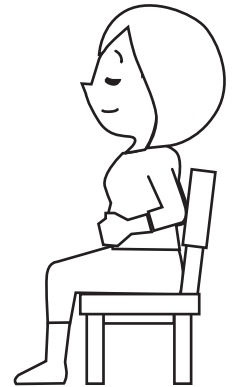


Pleurer

Faire un câlin

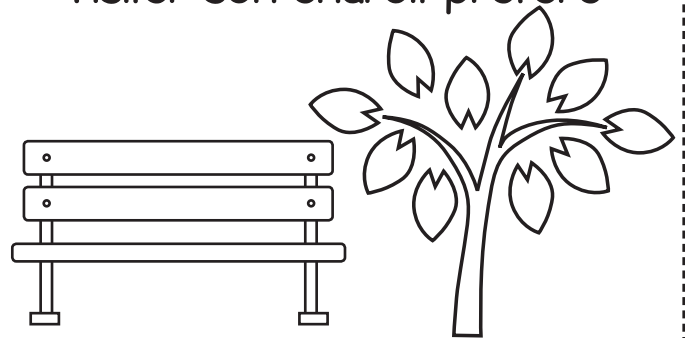


S'asseoir
tranquillement
tout seul

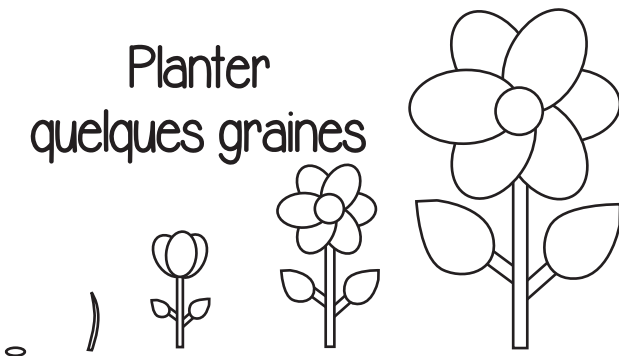


Regarder les anciennes
photos/videos

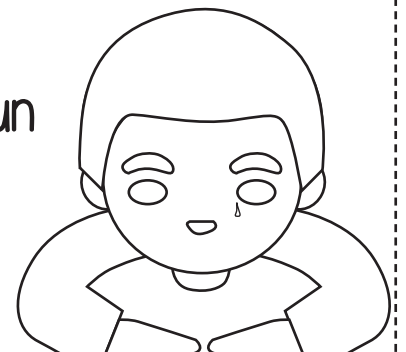
Visiter son endroit préféré



Planter
quelques graines



Aider quelqu'un
d'autre qui
est triste



Carte de sympathie

Vous aurez besoin de : Une feuille de papier ou une carte
Des crayons de couleurs / des feutres / des marqueurs ou de la peinture
Optionnel : des photos, des paillettes, du ruban, des fleurs séchées, de la colle...

Si votre enfant connaît quelqu'un dont un membre de la famille, un ami ou animal vient de mourir, il peut faire une carte de sympathie pour lui. Cela montre à la personne en deuil que l'on pense à elle et que l'on veut prendre soin d'elle.



Sur le devant de la carte, votre enfant pourrait :

- Dessiner la personne ou l'animal décédé
- Coller une photo ou dessiner quelque chose que la personne en deuil aime
- Décorer la carte avec des fleurs séchées
- Ajouter, le cas échéant, un symbole religieux.

à l'intérieur de la carte, votre enfant peut écrire :

- Je suis vraiment désolé que [nom de la personne ou de l'animal] soit mort / décédé
- Je pense à toi
- Il va aussi beaucoup me manquer
- Ajouter quelque chose de beau ou de gentil à propos de la personne ou de l'animal qui est mort.

