



Lynda O'Connell

Conseillère pédagogique, Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire

Pascale - Dominique Chaillez Conseillère pédagogique, Service local du RÉCIT, Commission scolaire de Montréal

Les TIC nous soutiennent par la richesse des informations et des outils accessibles sur Internet. Une multitude d'articles et de dossiers sont publiés sur la gestion du stress et l'anxiété chez l'enfant.

SITES INFORMATIFS

Nous vous proposons deux sites intéressants, enrichissants et pertinents.

1. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

http://recit.org/presco/bt

Pour chaque sujet, on trouve les onglets «Introduction», «Synthèse», «Selon les experts», «Ressources» et «Thème complet» qui ainsi regroupés offrent un portrait d'ensemble de la question traitée.

«Les problèmes de santé mentale chez les jeunes enfants peuvent avoir d'importantes implications sur leur développement. Il est important de comprendre les causes, les symptômes, les impacts et les meilleures pratiques d'intervention pour reconnaître et prévenir l'anxiété et la dépression chez les jeunes enfants.»

2. Naitre et grandir

http://recit.org/presco/bu

Ce site contient un texte informatif sur «Le stress chez l'enfant (5 à 8 ans)» abordant différents aspects tels les symptômes, les causes, les pistes de solution.

Voici une citation intéressante:

«Que faire pour atténuer le stress? Chaque enfant réagit au stress selon sa personnalité, le contexte de l'événement et son environnement. Il importe donc de lui offrir du soutien, du réconfort et une solution adaptée à ses besoins afin de l'aider à faire face au stress. Vous pouvez agir sur l'environnement de votre enfant pour diminuer les sources de stress. Toutefois, dans de nombreux cas, la solution se trouve en fait dans la façon dont votre enfant et vous abordez la situation...»

AUTRES RESSOURCES

Nous vous proposons d'autres ressources pour améliorer le climat dans la classe, la quiétude et aider l'enfant à vivre un certain équilibre. Il existe quelques activités intéressantes et simples qui peuvent contribuer à diminuer l'anxiété. Une séance de yoga ou d'exercices est un excellent moyen de faire le vide et de retrouver son calme.

Des applications de yoga sur la tablette tactile

Sur tablette, Google Play				
KIDS YOGA	Kids Yoga	http://recit.org/presco/bo	\$	
	Mon p'tit yoga	http://recit.org/presco/bp	\$	
En ?	Kid Flexibility	http://recit.org/presco/bq	\$	
Sur tablette, iPad				
	YogaKids	http://recit.org/presco/br	\$	
	FitnessKids	http://recit.org/presco/bs	\$	

Nous vous suggérons de projeter le tout sur le TNI, à l'ordinateur ou sur une tablette afin de bien observer les postures et les mouvements. Les enfants auront des modèles pour reproduire les exercices proposés. Ces activités peuvent être faites en grand groupe





au TNI ou en atelier avec la tablette. Vivre une activité physique aide les enfants à faire le vide dans leur tête.

Le site Éducatout suggère plusieurs séries de cinq minutes pour découvrir les différentes positions du yoga. http://recit.org/presco/bv

Lorsque les enfants seront habiles à effectuer les exercices, ce serait intéressant d'intégrer les TIC. Demandez à un enfant de prendre en photos ou de filmer certains de ses pairs qui font les postures adéquates. Ensuite, les enfants pourraient mettre ces images dans un livre numérique d'exercices. L'application Book Creator serait propice à ce type de création, car elle permet l'intégration de photos et vidéos. http://recit.org/presco/bw

Le sentiment de bienêtre et de partage serait encore plus grand. L'activité serait très signifiante et authentique pour les enfants, et ce, au moment où ils la vivent.

2. La gestion du temps

Le temps peut représenter une source de stress. Les enfants peuvent ressentir que le temps presse ou qu'il file trop vite pour effectuer une tâche.

Mais qu'est-ce que le temps pour un enfant de 4 ou 5 ans? Comment le rendre plus concret et à la portée des petits? L'affichage d'un chronomètre permet de visualiser le temps qui passe, de sorte qu'il soit plus tangible.

QUELQUES SI	JGGESTIONS DE	CHRONOMÈTRE(S) EN LIGNE		
Chronomètres ludiques		http://recit.org/presco/bx		
Horloge interactive		http://recit.org/presco/by		
SUR TABLETT	Έ			
Sur la tablette iPad, l'application Horloge y est intégrée.				
	Fun Time Timer	http://recit.org/presco/bz	\$	
	Time IN	http://recit.org/presco/c0	\$	
TNI				
		Chronomètre dans le logiciel Notebook		
Activing in		Chronomètre dans le logiciel ActivInspire		

3. La gestion du bruit

Les bruits représentent souvent des sources de stress. Afin de motiver l'enfant à diminuer le bruit lors des activités ou des déplacements, il est possible d'utiliser sur Internet ou sur la tablette des outils qui permettent de le visualiser. Certaines applications ont des instructions uniquement en anglais.

SITE SUR INTERNET				
Bouncy Balls		http://recit.org/presco/c1	(\$)	
SUR LA TABLETTE IPAD				
	MyClassRules	http://recit.org/presco/c2	\$	
<u>•</u>	Sonomètre	http://recit.org/presco/c3	\$	
	Sonomètre et minuterie pour enfants	http://recit.org/presco/c4	\$	

Le contrôle de soi par la respiration et la méditation

Un retour au calme contribue généralement à la diminution de l'anxiété. Apprendre à se calmer est donc important. Les outils suivants aideront à atteindre cet objectif.

À REGARDER À L'ORDINATEUR OU AU TNI				
Cohérence cardiaque pour les enfants Exercice de respiration et de médita- tion (suivre le cercle rouge)	http://recit.org/presco/c5			
Pour méditer comme une grenouille	http://recit.org/presco/c6			
Une méditation guidée pour les enfants – Un cœur tranquille et sage	http://recit.org/presco/c7			

CONCLUSION

La vie quotidienne apporte son lot de moments stressants pour nous tous, enfants et adultes. Les différents outils proposés varieront selon les interventions que vous aurez auprès des enfants. Évidemment, le réconfort, le calme, les mots doux, la chaleur humaine sont essentiels au bienêtre de l'enfant, mais en complément, selon un contexte précis pour une situation particulière, vous aurez maintenant accès à un coffre à outils plus garni dans ces moments difficiles.



39