

Les enfants, eux aussi, peuvent souffrir de stress !

Le stress ne touche pas seulement les adultes. Il touche aussi les enfants. Le stress fait partie de la vie, mais trop de stress peut nuire à l'enfant autant qu'à un adulte !

Les signes de stress varient d'un enfant à l'autre.

Certains enfants stressés ont des maux de tête, d'autres ont mal au ventre. Parfois, l'enfant stressé se plaint de se sentir mal. Il peut paraître triste ou paniqué. Dans d'autres cas, il se fâche facilement où se dispute avec les autres. Les tout-petits, qui ne savent pas encore décrire leurs émotions, peuvent pleurer souvent ou gémir.



Parfois, l'enfant stressé a un comportement inhabituel.

Certains ont de la difficulté à dormir ou à se détendre. Ils peuvent avoir tout à coup un gros appétit ou, au contraire, refuser la nourriture. Certains cessent de parler ou ne s'intéressent plus à leurs jeux préférés. Parfois, ils refusent d'aller à l'école. Ils peuvent avoir de la difficulté à s'entendre avec leur famille ou avec leurs amis. Enfin, certains enfants stressés n'affichent aucun signe extérieur tandis que d'autres deviennent malcommodes.



Les enfants peuvent être stressés pour toutes sortes de raisons.

- Les changements peuvent être difficiles pour l'enfant. Déménager ou changer d'école peut causer du stress. Commencer à fréquenter l'école peut être difficile aussi.
- Avoir trop d'activités peut être stressant. Les enfants ont besoin de moments calmes.
- Se sentir différent des autres enfants cause un grand stress. Se faire taquiner où se faire bousculer en cause aussi.
- Les disputes familiales créent du stress, tout comme les conflits avec les frères et sœurs.
- Les difficultés scolaires peuvent aussi causer de la tension.
- Les enfants trouvent très stressant de se faire crier après par leur famille, des amis ou les professeurs.
- En cas de divorce, les enfants peuvent être stressés très longtemps.
- Mais la pire cause de stress pour l'enfant, c'est de se sentir seul et sans amour.

stress

Comment pouvez-vous aider vos enfants face au stress ?

Passer du temps avec vos enfants est la chose la plus utile que vous puissiez faire. Écoutez ce qu'ils ont à vous dire. Essayez de comprendre leurs sentiments.

Nous avons tous besoin d'amour et d'affection.

Montrez votre amour par vos paroles et par des gestes d'affection.

Ayez des activités avec vos enfants. Cela les aidera à sentir qu'ils font partie de la famille.

Vous pouvez partager toutes sortes d'activités ensemble. L'exercice est un excellent moyen d'éliminer le stress. Jouez à la balle ou à d'autres jeux sportifs en famille. Allez prendre une marche. Mangez ensemble. Discutez. Échangez vos idées, vos joies et vos sentiments.

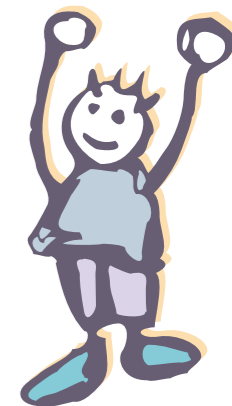
Les enfants ont aussi besoin de calme – juste pour se détendre sans rien faire.

Parfois, le meilleur remède au stress est de s'accorder une période de calme. Les enfants ont besoin d'avoir des moments qui leur appartiennent. Écouter de la musique, lire, ou jouer en silence peut les aider à se sentir mieux. Il n'est pas nécessaire d'être toujours occupé !



de l'aide Il existe des méthodes pour aider l'enfant stressé.

- Si vous pensez que vos enfants sont stressés, demandez-leur si c'est bien le cas.
- Ils auront d'abord besoin de se calmer pour penser plus clairement. Quelques respirations profondes les aideront à se détendre.
- Demandez-leur comment ils se sentent et pourquoi.
- Demandez-leur ensuite quelle est la gravité du problème. Écoutez attentivement leur réponse.
- Aidez-les à choisir une solution. Vous pourrez vérifier plus tard si cette solution a été utile.



Vous pouvez enseigner la respiration profonde à vos enfants.

Aidez les enfants à se calmer en prenant quelques respirations profondes. Même les tout petits enfants peuvent se détendre de cette manière. Demandez à l'enfant de rester assis tranquille ou de s'étendre et de fermer les yeux. Dites-lui d'imaginer qu'un ballon se gonfle dans son ventre, sous son nombril. Demandez-lui alors de respirer lentement et d'imaginer que le ballon se remplit d'air. Comptez jusqu'à quatre pendant ce temps. À quatre, l'enfant peut expirer lentement – en s'imaginant qu'il laisse l'air s'échapper du ballon. Faites-le inspirer et expirer lentement cinq fois. Avec de la pratique, l'enfant pourra apprendre à le faire sans aide. Cela l'aidera à se détendre et à rester calme. Vous pouvez l'essayer vous aussi !



détends-toi



Quelques conseils pour réduire le stress à la maison :

- Assurez-vous que l'enfant a le temps de faire des exercices et de jouer.
- Une saine alimentation aide l'organisme à surmonter le stress.
- Passez du temps avec vos enfants et demandez-leur comment ils se sentent.
- Les gestes d'affection et les baisers témoignent de votre amour. Ils aident l'enfant à se sentir mieux.
- La routine du coucher aide l'enfant à se détendre à la fin de la journée.
- Il est très important de dormir. Un enfant fatigué se stresse plus facilement.
- La routine du matin permet de partir du bon pied.
- Partagez des moments de divertissement. Le rire aide à combattre le stress.
- Apprenez à gérer le stress.

Bonne nouvelle !

Les enfants, même très jeunes, peuvent apprendre à gérer le stress. Plus ils apprennent jeunes, mieux c'est ! Cela leur sera utile pendant toute leur vie.

Pour plus de renseignements sur le stress chez l'enfant, consultez notre site Web à : www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress est une programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada
Soutenir Les Parents | Rapprocher Les Familles



www.investirdansl'enfance.ca

TD Groupe Financier Banque TD

Commanditaire de corporation

Partenaire d'exécution national

Comment aider vos enfants à maîtriser le stress



www.kidshavestresstoo.org