



Le stress et l'anxiété

chez les tout-petits

FORMATION DE 6 HEURES

Anxiété sociale, anxiété de séparation, crises d'angoisse, anxiété de performance, troubles de l'humeur, problèmes d'appétit et de sommeil... Les enfants d'aujourd'hui n'échappent pas à ces difficultés autrefois « réservées » aux adultes. Près de la moitié des enfants qui me sont référés en coaching familial ont des problèmes de comportement qui sont liés au stress et à l'anxiété. Mais comment les aider?

Les enfants de 0 à 5 ans, malgré leur apparente insouciance, n'échappent pas au stress et à l'anxiété générés par notre rythme de vie effréné. De plus, la transition entre la famille et le milieu de garde peut parfois générer une intense insécurité chez certains enfants. Que peut-on faire afin de diminuer les sources de stress dans nos milieux de garde et comment accompagner les enfants anxieux?

CONTENU :

- *Stress et anxiété : définitions*
- *Sources de stress pour les tout-petits*
- *Impacts du stress chez les enfants*
- *Ce qu'on peut faire en CPE et en milieu de garde*
- *Comment gérer les différents types d'anxiété*

