

Formation MAXsens

S'apaiser par les sens

Plusieurs comportements qui nous dérangent proviennent de l'accumulation de stress. Comment prévenir ces comportements? En utilisant les sens!

Objectif

Prévenir l'anxiété avec l'utilisation des sens, pour favoriser l'apaisement chez les enfants.

Objectifs spécifiques

- Prévenir les débordements émotifs et les comportements qui nous dérangent. Ex : Les crises, colères et refus de collaborer.
- Sensibiliser les participants à ce qui peut générer l'anxiété chez les enfants.
- Accompagner l'enfant dans sa compréhension de l'anxiété.
- Proposer des stratégies pour favoriser l'apaisement grâce à des petites activités sensorielles à intégrer facilement dans les routines.
- Offrir un répertoire de ressources locales pour aider les familles

Présentation de MAXsens



MAXsens est le personnage qui soutiendra les enfants dans la découverte de leur sens, il présentera des outils pour prévenir les situations de débordement de stress. Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'une grande partie des comportements qui nous dérangent proviennent de l'énergie produite par le stress.

Avantages de l'approche MAXsens

- Une diminution des comportements que vous trouvez dérangeant, plus de collaboration car lorsque nous sommes moins stressés ça apporte une plus grande disponibilité aux apprentissages.
- Une grande variété d'outils, des petits rituels et des actions concrètes que vous pourrez faire pour diminuer le stress en passant par les sens.

À propos du projet MAXSENS

MAXsens s'apaise par les sens est un projet rendu possible dans le cadre des projets en promotion prévention de la santé publique et grâce à un partenariat entre les deux Tables de Concertation Enfance Famille Arthabaska et de la Table Ressources Enfant Famille de l'Érable (TCEFA et TREFE).