



ROCHAMBEAU

THE FRENCH INTERNATIONAL SCHOOL

Anxiété, stress et inquiétude | Anxiety, Stress, and Worry | Ansiedad, estrés y preocupación

Ressources en français

Voir aussi: [Coming to School - Resource Sheet](#) (pour l'évitement de l'école; en anglais)

Voir aussi: [Growth Mindset/Perfectionism - Resources Sheet](#)

Livres

- [Le Souci de Cali](#) – Tom Percival
- [Ollie: un livre sur la pleine conscience](#) – Elise Gravel
- [Les Minidoutes](#) – Emily Kilgore (*aussi disponible comme "Cora et les et-si"*)
- Juliette s'inquiète – Kevin Henkes

Stratégies à essayer avec les enfants

- [Anxiété Canada - Stratégies pour tous les types de problèmes d'anxiété](#)
- (anxiété sociale, perfectionnisme, peur, etc.)
- [Anxiété Canada - Mon plan d'anxiété \(MAP\) pour les enfants et les adolescents](#) - Modules pour les enfants et les adolescents afin d'apprendre des stratégies de gestion de l'anxiété
- [Jeunesse J'écoute](#) - Activités à essayer avec les enfants
- [30 outils de retour au calme pour les enfants \(colère, stress, hypersensibilité, anxiété\)](#)
- [Inquiétude et le stress - CHEO](#)
- [La peur chez les enfants](#)

Applications

- [Application MindShift® TCC - Anxiété Canada](#)
- [Headspace](#)
- [Petit Bambou](#)



Resources in English

Related: [Coming to School - Resource Sheet](#) (for school avoidance)

Related: [Growth Mindset/Perfectionism - Resources Sheet](#)

Books/Videos

- [Ruby Finds a Worry](#) by Tom Percival
- [Puppy in My Head](#) by Elise Gravel
- [Wilma Jean Worry Machine](#) by Julia Cook
- [Jack's Worry](#) by Sam Zuppardi
- [The Whatifs](#) by Emily Kilgore
- [Wemberly Worried](#) by Kevin Henkes

Articles

- [Fear and Anxiety - An Age by Age Guide to Common Fears, The Reasons for Each and How to Manage Them - Hey Sigmund](#)
- [Anxiety in Children and Teenagers - Child Mind Institute](#)
- [Anxiety and Stress in Teens | Johns Hopkins Medicine](#)

TIPS FOR HELPING AN ANXIOUS CHILD

- 😊 Genuinely accept your child's concerns.
- 😊 Be the person your child trust and can talk to.
- 😊 Listen to your child's perceptions & gently correct misinformation.
- 😊 Focus on the CAN Do's and the GET To's.
- 😊 Establish a predictable routine at home & follow it.
- 😊 Set consequences - Don't confuse anxiety with other types of inappropriate behavior. Set limits & consequences so that you don't allow anxiety to enable your child.
- 😊 Do everything you can NOT to pass your fears onto your child.
- 😊 Designate a DAILY "joyful - have fun" time that kids can anticipate and plan for.

JULIA COOK ONLINE.COM

Strategies to try with kids

- [Anxiety Canada - Strategies for all types of anxiety issues](#) (social anxiety, perfectionism, obsessions, fears, panic, etc.)
- [MAPS - My Anxiety Plan by Anxiety Canada](#) - Modules for children and teens to learn strategies for managing anxiety
- [Kids Help Phone](#) - Activities to try with children
- [What to Do \(and Not Do\) When Children Are Anxious](#)
- [Stress Relief Tips | Self-Soothing Techniques for Children](#)
- [Anxious Stomach Aches and Headaches - Child Mind Institute](#)
- [Calming Anxiety — Coping Skills for Kids](#)
- [Teen Stress: How to Identify the Warning Signs and Help?](#)
- [Supporting A Child With Anxiety | Tips and Advice | YoungMinds](#)



ROCHAMBEAU

THE FRENCH INTERNATIONAL SCHOOL

Student Readings

- [Feeling Out Of Control | Mental Health Support | YoungMinds](#)
- [Panic Attacks | Signs and Symptoms | YoungMinds](#)
- [Managing Stress in High School](#)

Apps

- [MindShift® CBT App - Anxiety Canada](#)
- [Headspace](#)
- [Petit BamBou, the meditation app](#)
- [Calm](#)



ROCHAMBEAU

THE FRENCH INTERNATIONAL SCHOOL

Recursos en español

Relacionado: [Resources - Coming to School](#) (pour l'évitement de l'école; en anglais)

Relacionado: [Resources - Growth Mindset/Perfectionism](#)

Libros/Videos

- [La Preocupación de Lucia](#) – Tom Percival
- [Wilma Jean, La Máquina de Preocuparse Sin Fin](#) – Julia Cook
- [PRUDENCIA SE PREOCUPA](#) – Kevin Henkes

Artículos

- [La ansiedad en niños y adolescentes - Child Mind Institute](#)

Estrategias para los niños

- [Qué hacer \(y no hacer\) cuando los niños están ansiosos - Child Mind Institute](#)
- [Técnicas relajantes para niños](#)
- [Dolores de estómago y de cabeza por ansiedad - Child Mind Institute](#)

Aplicaciones

- [Headspace](#)
- [Petit BamBou, la aplicación de meditación mindfulness en español](#)