

COMMENT
ME FAIRE
ENTENDRE
TOUT EN
RESPECTANT
MON ENFANT
?



Rester connecté à mon enfant émotionnellement ou de prendre un temps "off" pour me reconnecter avec mes émotions et ensuite aux siennes.

Veiller à prendre en compte la fatigue de mon enfant. Adapter mes demandes selon le moment de la journée, son état émotionnel et le mien.



Ne pas trop parler.
Agir.
Dire un mot plus qu'une phrase.

Proposer une alternative: qui intéresse mon enfant et qui réponde à une utilité pour moi.



Garder le contact avec les yeux.
Susciter son regard.
Lui parler à sa hauteur en mettant ma main sur son épaule.

ET SI
J'ESSAYAIS
DE...

Ecouter mon enfant et d'affirmer mes besoins avec l'intention de trouver une solution commune.



Lui indiquer par un mot, une expression,...que nous avons besoin de faire une pause tous les deux.

Prendre de la distance en faisant preuve d'humour. Désamorcer les émotions négatives!



M'interroger: est-ce que mon "non" a vraiment du sens ou est-ce pour avoir raison ou parce que je suis énervé...par habitude...

Exprimer mon ressenti "je me sens tendu par ton comportement de "non". Utiliser des messages "je" et pas "tu"(le tu tue). Nommer le comportement sans porter de jugement.

