

12 outils de parentalité positive pour éviter de s'énerver sur les enfants



Dire des phrases moins longues, juste un mot : "Casquette !"



Capter le regard de l'enfant et provoquer un contact physique en douceur (main sur l'épaule, main sur la main, sourire...)



Reformuler ce que l'enfant éprouve et se dit pour lui témoigner de l'empathie : "Je vois bien que tu es déçue et que tu aurais préféré... C'est vrai que c'est frustrant. C'est dur pour toi."



Sortir d'un conflit en faisant une pause, en écoutant l'enfant, puis en affirmant mes besoins d'adulte avec l'intention qu'une solution commune émerge.



Vérifier si mon "non" est négociable ou pas; s'il s'agit juste d'une vieille habitude ou réellement d'une règle pleine de sens pour moi



Identifier les horaires et situations critiques où les pétages de plomb sont fréquents et établir un plan de prévention



Dire les choses en chantant, en parlant comme un robot ou une hôtesse de l'air, en croassant comme une grenouille ou en utilisant la langue schtroumpf...



Jouer (ex : habiller l'enfant comme s'il était redevenu un bébé mais toujours sur le ton de l'humour, pas de l'humiliation; enfiler les petites chaussures de l'enfant en faisant comme si on ne se rendait compte de rien),



Dire ce dont j'ai besoin en exprimant mes émotions dans un langage personnel et authentique (des messages Je, pas des messages Tu ou des messages On) : "Je me sens tendu" (plutôt que "Tu m'énerves" ou "On ne fait pas ça comme ça")



Orienter vers des activités alternatives appropriées du point de vue de l'adulte et intéressantes du point de vue de l'enfant



S'autoriser une pause (écrire dans un journal intime, appeler un ami pour un temps d'écoute, s'engager dans un travail créatif)



Inventer un code/ un mot/ une expression qui indique qu'il est temps de faire une pause