

COMMENT DÉPASSER LES OPPOSITIONS PARENTS/ ENFANTS ?

Voici 3 compétences relationnelles qui peuvent faciliter la communication entre parents et enfants.

1 Valider

La validation des émotions d'un enfant peut être **difficile** car elles paraissent parfois **disproportionnées**.

Les adultes sont tentés de dire aux enfants de ne pas se mettre dans cet état ou d'**arrêter de faire le bébé**.

Accueillir une émotion sans la relativiser ou la nier peut passer par des phrases du type :

-> **Oui, c'est vrai** que c'est énervant quand ton petit frère entre dans ta chambre sans demander la permission.

-> **Ça peut** rendre très triste de casser un jouet.

-> **Oui**, ça se voit que tu es tellement déçu, archi déçu même ! Tu avais trop envie d'aller au parc !

2 Décrire

Quand un adulte se **relie** à ce que l'enfant vit, celui-ci peut **s'apaiser**.
-> **Ça a l'air** d'être un sacré chagrin. **Je te vois** avec un visage plein de tristesse. *Ça t'aiderait un gros câlin ?*

Décrire, c'est aussi décrire nos propres ressentis **d'adultes**
-> *Merci de m'avoir aidé à ranger les courses. J'ai apprécié ton aide.*

Il est aussi possible de remarquer les **efforts** :
-> *Je suis content que tu aies ramassé les livres qui étaient par terre. J'ai remarqué que tu pensais de plus en plus à remettre les choses à leur place.*

-> *Tous les jeux ont été rangés, merci ! C'est agréable de vous voir tous participer !*

3 Demander confirmation

Formuler des **hypothèses** sur les ressentis de l'enfant crée de l'ouverture. Des phrases traduisent une **compréhension** de la situation, ouverte à **l'ajustement**.

-> *J'ai l'impression que... Est-ce que c'est ça ?*
-> *Voilà ce que je pense. Mais je peux me tromper.*

Nous pouvons demander **confirmation**.

-> *Est-ce que ça ressemble à quelque chose comme ça ? C'est bien ça ce que tu voulais dire ?*

Si un enfant dit qu'il déteste son frère, les parents peuvent reconnaître sa **souffrance sous-jacente**.

-> *Ça te manque que maman passe moins de temps avec toi. C'est ça ?*