

# COMMENT DIMINUER LE STRESS DU MATIN (ET DÉMARRER LA JOURNÉE SANS CRISE) ?

**Faire un petit massage du dos** à l'enfant pour l'aider à se réveiller en douceur.

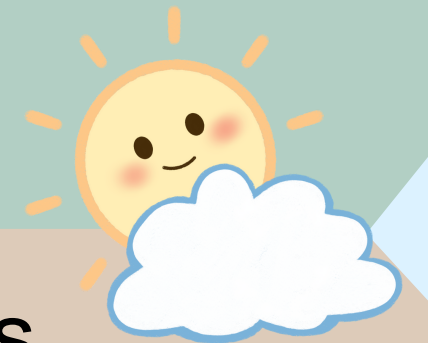


**Se blottir contre l'enfant dans le lit avec lui** pendant quelques minutes.



**Poser des questions amusantes** : “Veux-tu te lever maintenant ou tu as encore besoin d'un peu de temps ? Cligne deux fois des yeux si tu as besoin d'encore un peu de temps pour émerger.”

**Prévoir un temps de jeu parents/ enfants** pour créer des liens et diminuer la résistance



**Acheter un minuteur type Timer** pour voir combien de temps il reste avant de partir

**Faire un tableau des tâches matinales** et y ajouter une photo amovible de l'enfant qu'il pourra coller à la tâche suivante quand la précédente est terminée.

**Autoriser l'enfant à prendre un jouet avec lui** à la table du petit-déjeuner ou dans la voiture selon les besoins.



**S'amuser** (faire parler une chaussure; étaler les vêtements de l'enfant par terre et dire “Oh regarde, il y a un petit Léo par terre ! Comme c'est bizarre !”; faire le télescope pour parler à l'enfant caché sous sa couette; utiliser un doudou pour parler à l'enfant...)

**Donner des responsabilités à l'enfant** (ex : “Peux-tu régler le minuteur sur 15 minutes ? J'ai besoin que tu me dises quand il sonnera et que ce sera l'heure de partir.”)

**Essayer la résolution de problème** (ex : “C'est amusant de jouer à la poupée le matin et c'est trop difficile de s'arrêter en plein milieu d'un jeu quand c'est le moment de partir le matin. Tu voudrais finir tes histoires et on prend le risque d'être tous en retard. On a besoin d'idées pour que ça se passe mieux le matin. Est-ce que tu as des idées toi ?”)

**Refléter les émotions** (ex : “Ce n'est pas facile de sortir d'un lit tout chaud et de savoir qu'il va falloir se dépêcher pour être à l'heure à l'école. C'est tellement agréable de rester blotti sous la couette. Tu voudrais y rester toute la journée si tu pouvais !”)

