

# COMMENT MOINS RÂLER ?



## Dire merci

Remercier un enfant quand on ressent de la gratitude pour ce qu'il a fait ou dit **“Merci d'avoir mis tes chaussures quand je te l'ai demandé. Cela rend les départs plus faciles.”**

**“Merci d'avoir débarrassé le lave-vaisselle, si tu me savais comme ça me fait du bien, j'étais tellement fatiguée.”**



Un proverbe célèbre ne dit-il pas qu'on récolte ce qu'on sème ?



## Passer par la créativité

Danser, chanter, dessiner, aboyer pour jouer... Le tout est d'utiliser un vecteur de joie qui donne envie aux enfants de nous rejoindre pour apaiser tout le monde et renouer le lien rompu.

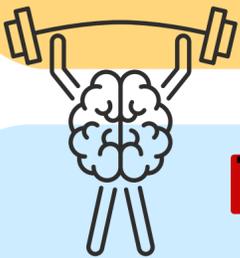
## Repérer ce qui va bien

Nous pensons rarement à **valoriser les petites choses** du quotidien.



Pour un enfant qui ne met **jamais son linge au sale** ou qui ne débarrasse jamais la table, c'est un exploit le jour où il le fait spontanément.

Mais **pensons-nous à lui faire remarquer comme cela nous fait plaisir** ? À lui faire part de notre satisfaction ?



## Savoir lâcher prise et choisir ses batailles



Passer nos attentes au « **tamis du sens** » pour aménager certaines habitudes familiales grâce à l'identification de **zones de stress récurrentes** et de situations dans lesquelles nos besoins sont souvent insatisfaits.

Par exemple : se questionner sur le fait d'obliger les enfants à faire un **bisou pour dire bonjour** : un enfant peut tout aussi bien dire bonjour avec un geste de la main, avec le mot “bonjour”, avec un sourire... De même, on peut **repenser les fréquences du bain** ou l'exigence de rangement dans les chambres des enfants.

[apprendreaeducer.fr](http://apprendreaeducer.fr)

## Toujours se donner une chance supplémentaire de mieux faire

Si nous avons eu des mots durs avec nos enfants et que nous le regrettons, nous pouvons dire à nos enfants : **“Tu sais, tout à l'heure, je me suis énervée et je regrette. Je me suis laissée emporter par mes émotions et la façon dont je t'ai parlé n'est pas correcte”**.

Si cette fois-ci, nous n'avons pas pu nous empêcher de râler, notre chance est que nos enfants nous donneront rapidement d'**autres occasions de nous entraîner** et changer nos habitudes.

Nous pouvons **refaire les situations** dans lesquelles nous n'avons **pas été fiers** de nous :

- Y a-t-il récemment une phrase, une attitude que nous aurions aimé ne pas avoir ?
- Qu'aurions-nous aimé dire ou faire à la place ?
- Que pourrions-nous dire à la personne concernée pour réparer le lien qui a été endommagé ?