

3 étapes pour dire « non » sans déclencher de crise



1 Utiliser l'empathie pour se connecter à l'enfant

« Je sais que tu voulais faire cela. Je comprends que tu sois déçu/triste/en colère. »



2 Verbaliser notre ressenti avec un message « je »

« Je ne suis pas d'accord car j'ai peur quand je vois la hauteur de cette balançoire. »



3 Guider l'enfant vers des solutions acceptables

« Regarde, je te montre comment faire. » **Donner l'exemple**

« Marche doucement. » **Formuler positivement les consignes**

« Préfères-tu faire comme ceci ou comme ceci ? » **Offrir des choix**



Rappeler une expérience similaire

« Te souviens-tu comment tu as réussi à traversé la route en toute sécurité ? C'est ça ! en regardant des deux côtés/en me donnant la main/en traversant sur le passage piéton/... »

« En prenant la carafe d'une seule main, elle risque de s'échapper et l'eau va se renverser. Comment pourrais-tu faire pour que cela n'arrive pas ? Oui ! en prenant la carafe à deux mains et en rapprochant ton verre. Veux-tu que je t'aide »

Décrire les conséquences naturelles

« La voiture est notre fusée ! Prêt à décoller pour visiter la planète écologique ? Tu viens m'aider à naviguer au milieu des étoiles ? »

Jouer et s'appuyer sur l'imagination