

LES MANTRAS DU PARENT POSITIF POUR INSTAURER LA COOPÉRATION

- Respecter son avis : écouter et reformulez son message est un signe d'écoute et de considération pour l'enfant. "je vois que tu n'es pas d'accord".
- Pour un jeune enfant, proposer des choix limités : "tu veux mettre un pantalon rouge ou ton jogging ?"
- Utiliser le jeu ou l'humour : cela fait baisser le niveau de stress de tous et change l'humeur !
- Exprimer ce que l'on ressent avec "je..." : "Je me sens mal à l'aise quand..." "J'ai peur que..."
- Donner des informations pour expliquer la situation.
- Lâcher-prise/revoir ses priorités.
- Changer de regard sur la relation parent/enfant : réfléchir gagnant/gagnant.
- Rechercher des solutions en famille.
- Trouver le besoin caché derrière l'opposition.
- L'impliquer dans l'établissement des règles.
- Le remercier pour sa coopération.
- Prendre du temps pour soi.

via Véronique Maciejak "Il me pousse à bout"