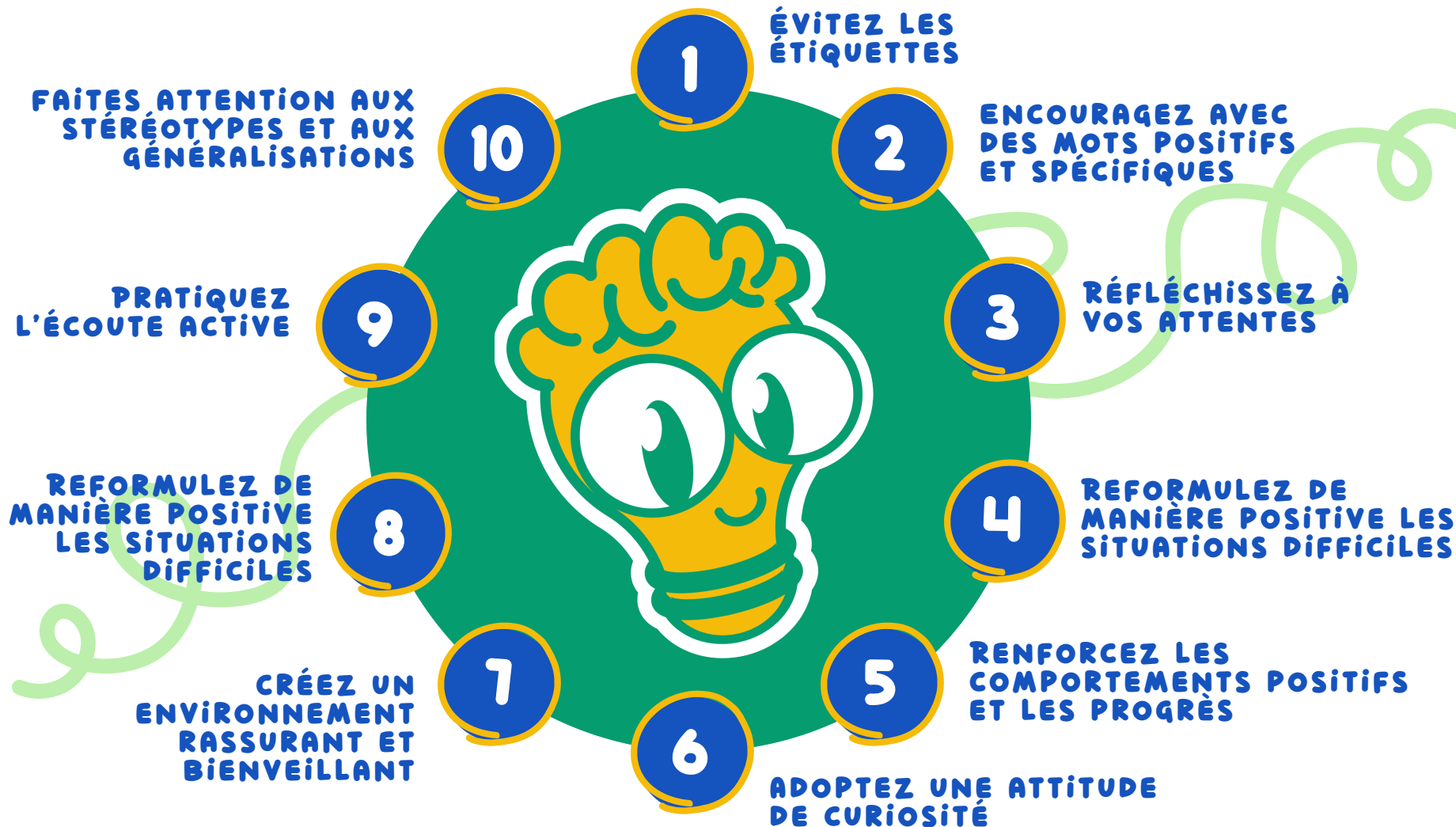




L'iMPACT DE LA COMMUNiCATION



ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



10

FAITES ATTENTION AUX STÉRÉOTYPES ET AUX GÉNÉRALISATIONS



Astuce : Ne supposez pas que votre enfant a une capacité ou un caractère fixe. Par exemple, ne dites pas "Tu n'es jamais prêt à l'heure" si votre enfant a du mal à être prêt à temps le matin. Remarquez plutôt les efforts et les progrès dans cette activité. Dites : "Tu t'es bien débrouillé pour t'habiller mais tu as perdu du temps avec ton sac. Et si tu le préparais la veille, tu serais plus tranquille le matin; on le fait ensemble ce soir?"



ADOPTER UNE ATTITUDE DE CURIOSITÉ



Astuce : Plutôt que de réagir immédiatement à un comportement qui vous agace, prenez une pause et demandez-vous si vous avez bien compris ce qui motive ce comportement.

Par exemple, si votre enfant est agité, demandez-vous s'il est fatigué, frustré ou a besoin de plus de mouvement. Cela vous permettra d'être plus empathique et de mieux répondre à ses besoins.



RÉFLÉCHISSEZ À VOS ATTENTES



Astuce : Identifiez si vos attentes pour votre enfant sont réalistes et adaptées à son âge et à son développement.

Si vous attendez d'un jeune enfant qu'il se comporte de manière très calme pendant une heure, cela peut être irréaliste. Si vos attentes aux capacités réelles de votre enfant et encouragez-le dans ses efforts progressifs.



ENCOURAGEZ AVEC DES MOTS POSITIFS ET SPÉCIFIQUES



Astuce : Astuce : Montrez-lui que l'erreur fait partie de l'apprentissage. Lorsque l'enfant échoue, encouragez-le à voir l'erreur comme une étape vers l'apprentissage.

Par exemple : "C'est bien, tu as appris de cette expérience, et la prochaine fois, tu feras mieux."



REFORMULEZ DE MANIÈRE POSITIVE LES SITUATIONS DIFFICILES



Astuce : Si votre enfant traverse une situation difficile (par exemple, une dispute avec un camarade ou une mauvaise note), reformulez-la positivement pour lui faire prendre conscience de ses forces. "Tu as eu une note moins bonne cette fois, mais tu as appris qu'il faut peut-être revoir un peu plus cette matière. Comment peut-on t'aider à t'améliorer ensemble ?"



REFORMULEZ DE MANIÈRE POSITIVE LES SITUATIONS DIFFICILES



Astuce : Lorsque vous devez faire une remarque sur un comportement, ne vous concentrez pas sur l'enfant lui-même, mais sur ce qu'il peut faire différemment.

Par exemple, au lieu de dire "Tu es mauvais en maths", essayez "Tu as eu du mal avec cet exercice de maths, mais je sais que tu peux réussir avec un peu plus de pratique. On peut le faire ensemble."



CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT RASSURANT ET BIENVEILLANT



Astuce : Montrez-lui que l'erreur fait partie de l'apprentissage. Lorsque l'enfant échoue, encouragez-le à voir l'erreur comme une étape vers l'apprentissage, par exemple : "C'est bien, tu as appris de cette expérience, et la prochaine fois, tu feras mieux."



ÉVITEZ LES ÉTIQUETTES



Astuce : Plutôt que de réagir immédiatement à un comportement qui vous agace, prenez une pause et demandez-vous si vous avez bien compris ce qui motive ce comportement.

Par exemple, si votre enfant est agité, demandez-vous s'il est fatigué, frustré ou a besoin de plus de mouvement. Cela vous permettra d'être plus empathique et de mieux répondre à ses besoins.



REFORMULEZ DE MANIÈRE POSITIVE LES SITUATIONS DIFFICILES



Astuce : Si votre enfant traverse une situation difficile (par exemple, une dispute avec un camarade ou une mauvaise note), reformulez-la positivement pour lui faire prendre conscience de ses forces. "Tu as eu une note moins bonne cette fois, mais tu as appris qu'il faut peut-être revoir un peu plus cette matière. Comment peut-on t'aider à t'améliorer ensemble ?"



RENFORCEZ LES COMPORTEMENTS POSITIFS ET LES PROGRÈS



Astuce : Remarquez même les petites victoires. Si votre enfant s'améliore, félicitez-le pour ses efforts...

"Tu n'as pas abandonné et tu as continué à essayer, même quand c'était difficile. C'est ça, la persévérance !" Cela favorise un état d'esprit de croissance, où l'enfant croit qu'il peut s'améliorer.



"Cessez d'être gentil,
soyez vrai!" - Thomas
d'Ansembourg -
Editions De l'homme



Le site
Psychoenfants



"Éduquer sans
punir" du Dr
Thomas Gordon -
Editions Marabout



Webinaire
Instant Parent



La fenêtre
d'acceptation :
un concept de
Thomas Gordon





LA FENÊTRE D'ACCEPTATION : UN CONCEPT DE THOMAS GORDON

Un article sur le concept de fenêtre d'acceptation. Les parents ont des limites qui influencent leur acceptation ou inacceptation des comportements de leurs enfants.



<https://les6doigtsdelamain.com/la-fenetre-dacceptation-un-concept-de-thomas-gordon/>



LE SITE "PSYCHOENFANTS"

Ce site propose des articles, des conseils pratiques et des ressources pour les parents afin de mieux comprendre le comportement des enfants, les aider à gérer les émotions et développer une communication positive. Il aborde aussi des sujets liés aux biais cognitifs, aux étiquettes et aux stratégies pour améliorer la relation avec son enfant.



Psychoenfants



WEBINAIRE INSTANT PARENT

Enregistrement d'un Webinaire de Béatrice Kammerer sur l'impact de la communication dans une perspective d'éducation positive.

<https://www.facebook.com/canopecorse/videos/618678000105543>



"CESSEZ D'ÊTRE GENTIL, SOYEZ VRAI!" DE THOMAS D'ANSEMBOURG - ÉDITIONS DE L'HOMME

Cet ouvrage est une référence incontournable pour les parents souhaitant adopter une approche bienveillante et non violente dans leurs relations avec leurs enfants.

Thomas d'Ansembourg y explique comment transformer la manière dont on communique au quotidien pour favoriser l'écoute, la compréhension et la coopération sans étiquettes ni jugements.





"ÉDUIQUER SANS PUNIR" DU DR THOMAS GORDON - ÉDITIONS MARABOUT

Ce livre propose une éducation sans sanctions ni récompenses, favorisant l'autodiscipline par la communication bienveillante. Il aide à instaurer un climat de respect et d'autonomie, essentiel en éducation positive.

