

Les anti-sèches des parents zen

Anticiper les crises

Rappel

Nous avons vu dans la fiche "comprendre les crises" que quand le réservoir affectif de Léa se remplit de stress, parallèlement, il se vide de l'amour dont elle a besoin.

L'amour et l'attachement sont un besoin vital pour les enfants, qui arrive même avant le besoin de manger ou de respirer !



Les outils pour anticiper les crises



Instaurer un rituel quotidien de remplissage du réservoir d'amour. 15 minutes suffisent mais vous devez être totalement dédié à votre enfant.



Selon son tempérament, ce peut être des câlins, un jeu de défoulement (danse endiablée, jeu physique...), jouer aux playmobils, lire un livre, faire la cuisine... Il est important que votre enfant donne son avis sur cette activité.



Dans les moments calmes, il est possible de s'entraîner à retrouver son calme. On s'entraîne à respirer en gonflant le ventre comme un ballon et à souffler lentement par la bouche (on peut s'aider d'une paille). Ensuite, on fait des jeux de rôles. On choisit un code (par exemple "paille"). Au 1er signe de crise, on dit "paille" pour que l'enfant mette en pratique ces astuces. A force, il s'habitue à gérer ses montées de stress tout seul.

Vous pouvez faire de la méditation avec votre enfant, en vous aidant de programmes conçus spécialement pour les enfants (à partir de 5 ans). Exemples : "Calme et attentif comme une grenouille" et "Petit bamabou" (la version payante comporte des programmes pour enfants). Cela aura un effet positif et sur le long terme !