

Parents apaisés

Retrouvons des relations apaisées avec nos enfants

Jour 9 : sortir du rapport de force avec mon enfant

1) Quel comportement de ton enfant te pose problème (choisis en un qui est récurrent) ?

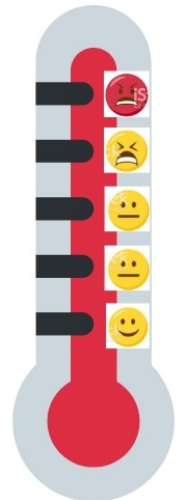


J'ai du mal quand...

J'évalue sur ce thermomètre gradué, le niveau de difficulté que cela représente pour moi



Je note comment j'ai l'habitude de réagir (ex : crier, menacer, insulter, critiquer, culpabiliser, l'ignorer, punir, l'isoler...)



Est-ce efficace ?

Force est de constater que la plupart de nos réactions sont inefficaces.

Pourquoi répétons-nous ce qui ne marche pas ?

A ton avis, quelle est la cause de tes réactions excessives ?

A ton avis, quand tu as ce type de réactions qu'est-ce que ton enfant ressent et se dit ?

La plupart du temps nos réactions ne sont pas des réactions éducatives réfléchies mais des réactions de stress !

Problème ! ton stress déclenche celui de ton enfant, qui va lui aussi réagir. vous rentrez dans le rapport de forces et au final, tu obtiens le contraire de ce que tu recherchais (lui faire comprendre, l'éduquer...)