Christel Milliard
PSYCHOÉDUCATRICE

5 ASTUCES

POUR ÊTRE UN MODÈLE PARENTAL POSITIF ET BIENVEILLANT

1 PRENDRE SOIN DE SOI

"Pour être attentif aux besoins de ton enfant, tu dois tout d'abord être disponible. En investissant dans ton bien-être personnel, tu risques d'obtenir des gains précieux au quotidien."

2 MIEUX SE CONNAITRE

"En te connectant avec qui tu es, tu comprendras mieux ce qui se passe en toi et tu pourras mettre en place des stratégies qui te permettront d'intervenir de façon plus posée au quotidien."

3 RECONNAÎTRE SES ERREURS

"Lorsque tu fais une erreur, accepte-le et parles-en avec ton enfant. En t'excusant auprès de lui tu lui donnes le droit à lui aussi de se tromper, de s'excuser et d'avoir la chance de s'améliorer."

4 DIMINUER LES EXIGENCES

"Tu dois donc ajuster tes attentes en fonction de ses capacités réelles. C'est bien de l'encourager et de le motiver, mais tout en s'assurant qu'il a les compétences requises pour faire ce qui est attendu de lui!"

5 PRENDRE LE TEMPS

"Prends le temps d'être 100 % disponible pour ton enfant...de jouer avec lui, de t'intéresser à son monde intérieur, à ses intérêts...de le cajoler, de lui dire que tu l'aimes, de le chatouiller, de le faire rire. Profites-en, car ces moments ne sont pas éternels!"

@Christel.Milliard.psychoéducatrice