



## Etre Serein sur le chemin de la parentalité

### Quand une pause s'impose :

- ❖ Dans un monde où tout va vite, l'impatience et l'irritabilité sont souvent d'actualité à la maison. Or il est important de savoir surmonter ses émotions pour éviter de perdre son calme et mieux vivre son quotidien sereinement.
- ❖ Prendre quelques secondes et inspirer profondément et compter lentement jusqu'à 20...Se poser 10 mn choisir ce qui vous aidera à vous recentrer et à garder le contrôle de vous-même, quand vous sentez le débordement arriver (Pause thé, lecture, jardinage, tricot etc.)

### Vives les longues nuits, la sieste et la farniente :

- ❖ Elles nous permettent d'adopter de meilleures attitudes face aux défis du quotidien, en boostant notre créativité. La sieste augmente notre bonne humeur et celle de nos enfants par ricochet en libérant de la sérotonine.
- ❖ Une sieste de 15 minutes est excellente pour la mémoire, la santé et la patience. Et en plus elle aide à mieux dormir la nuit.

### Exprimez-leur votre AMOUR :

- ❖ On câline les tout-petits mais quand ils grandissent nos marques d'affection diminuent parfois.
- ❖ Dire le plus souvent possible « JE T AIME » Osez des petits gestes tendres au quotidien, lui accorder du temps, écrire des petits mots doux sur un post-it dans sa chambre, réserver à chacun un petit temps privilégié... 5mn par jour.

### Créer de la joie :

- ❖ Le Bonheur, cela se construit, créez des petits moments de joie au quotidien. Trouvez du plaisir dans les moments simples de la semaine.
- ❖ Un petit déjeuner en famille, cuisinez avec le plus grand, coloriez avec le plus petit...se poser tout simplement avec eux, s'intéresser à leur journée.

### Jouez, jouez, jouez :

- ❖ Le jeu est créateur de lien, il lutte contre d'éventuelles difficultés relationnelles. Le jeu permet à l'enfant de mettre en scène ses émotions afin de mieux les comprendre.
- ❖ Rejouer la dispute de la veille avec des peluches permet à votre enfant de mieux la « digérer ». Le jeu peut débloquer une situation. Jouez 5 min le matin avec son enfant augmente sa capacité à gérer frustrations et efforts de la journée.

### Vous faire du bien, leur fera du bien :

- ❖ Qui a le plus de chance d'être efficace avec ses enfants ? Un parent épuisé ou un parent ressourcé ?
- ❖ Je vous laisse cogiter ☺

### Cultivez les souvenirs heureux :

- ❖ Racontez lui son histoire, sa naissance, regardez des photos...

### Gratitude, les petits et les grands mercis :

- ❖ Prendre le temps chaque soir d'identifier 2 ou 3 moments qu'il a aimé dans sa journée, et remercier la vie pour ces moments si importants pour lui.
- ❖ Dites souvent merci à votre conjoint, à votre entourage. Dites merci à vos enfants chaque fois qu'ils vous facilitent

- ❖ la vie. Commencez votre journée par un merci... car dire MERCI rend heureux.

### Pour avancer au mieux, restez positif !!!

### Montrer l'exemple, (où en tout cas essayez !!!)

- ❖ Dès son plus jeune âge l'enfant observe le comportement des adultes dans les moindres détails et le reproduit. C'est l'apprentissage par l'imitation qui s'explique par la présence de neurones miroirs dans son cerveau.
- ❖ Alors évitez les gros mots, les portables pendant les repas, faire autre chose quand votre ado vous parle...n'est-ce pas !!!

### Arrêtez de répéter :

- ❖ Pourquoi ? Par respect envers soi. Pour garder votre énergie et par respect envers vos enfants. Il est vrai que répéter, épuise, donne l'impression que la consigne n'est pas comprise donc entraîne un manque de confiance.

### Sachez écouter votre ou vos enfants :

- ❖ la véritable écoute, la véritable présence, non seulement rassurera votre enfant mais vous fera du bien, écouter en pleine conscience.
- ❖ S'asseoir à son niveau, le regarder dans les yeux, ne pas répondre au téléphone, ne pas lui donner de conseils, ne pas chercher à résoudre le problème, ÉCOUTEZ tout simplement

### Sachez poser un cadre :

- ❖ Établir un cadre est essentiel pour l'épanouissement de votre enfant comme pour le vôtre. Vous vous

sentirez moins débordé, moins envahi, moins épuisé.

### Ne jugez pas :

- ❖ L'enfant s'il se sent jugé mettra toute son énergie à se défendre, à attaquer, au lieu de chercher une solution. Le jugement nous empêche d'entrevoir de nouvelles solutions et casse la motivation.

### Soyez disponible :

- ❖ La qualité du temps passé avec votre enfant compte, bien entendu. Mais 5 min de qualité par semaine ne seront jamais suffisantes...Alors comment faire si vous n'avez pas le temps nécessaire ?
- ❖ Lui expliquer que cette semaine c'est un peu difficile pour vous et chercher ensemble une solution. L'enfant est capable de comprendre et sera déjà heureux que vous essayez de trouver une solution avec lui.

Envie d'essayer ?

Alors à vous de jouer pour le MEILLEUR et surtout pas le PIRE...

P'tites Graines de Bonheur  
Ateliers ludiques et ressourçants  
[contact@ptitesgrainesdebonheur.f](mailto:contact@ptitesgrainesdebonheur.f)

┌ -  
[www.ptitesgrainesdebonheur.fr](http://www.ptitesgrainesdebonheur.fr)