

Arrêtez! Regardez! Écoutez!

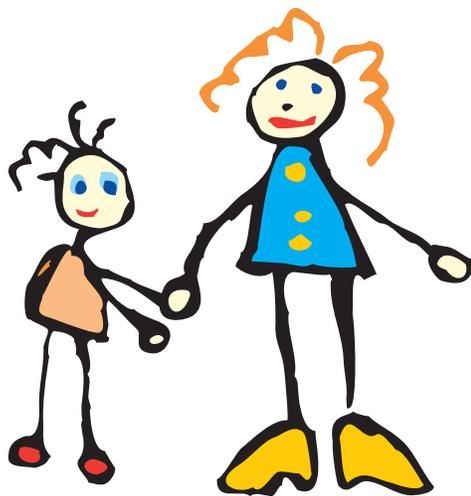
Comment faire preuve de créativité dans la communication avec les enfants

Il est important de savoir ce qui dérange ou bouleverse votre enfant. N'attendez pas qu'il devienne stressé. Une fois que les choses se sont calmées, demandez-lui ce qui l'inquiète. Écoutez très attentivement. Évitez de finir les phrases à sa place ou de l'interrompre. Arrêtez, regardez et écoutez.



ARRÊTEZ!

- Certains parents préfèrent parler avec l'enfant au milieu d'une activité (par exemple, à bord de l'autobus, en lavant la vaisselle ou en pliant le linge). À quels moments votre enfant est-il plus porté à parler? L'heure du souper est-elle un bon moment pour échanger?



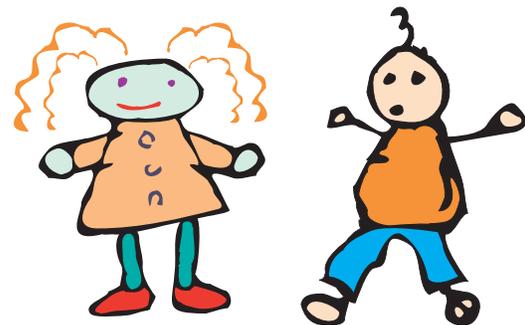
- Il est parfois préférable de choisir un moment où vous pourrez discuter avec votre enfant sans interruption et sans vous sentir bousculé.
- Donnez le ton à la conversation. Dites par exemple à votre enfant : « Je sais qu'il y a des choses qui t'énervent parfois. Peux-tu m'en parler? » Laissez à votre enfant le temps de finir ce qu'il raconte. Évitez de l'interrompre. Encouragez-le par des signes de tête. Soyez à l'écoute non seulement de ses paroles, mais des émotions qu'elles révèlent.

REGARDEZ!

- Une fois par jour, vérifiez subtilement l'expression sur le visage de votre enfant. Mettez-vous à sa hauteur ou assoyez-le sur vos genoux. Regardez-le dans les yeux. Suit-il votre regard ou a-t-il toujours les yeux en mouvement? A-t-il la mâchoire tendue et crispée? Est-il souriant et de bonne humeur? A-t-il l'air détendu?

ÉCOUTEZ!

- Montrez à l'enfant que vous vous intéressez vraiment à ce qu'il dit. Assoyez-vous en face de lui et observez son visage. Écoutez-le sans dire un mot. Donnez-lui des encouragements non verbaux, comme des signes de tête par exemple. N'oubliez pas que la parole est moins rapide que l'esprit. Un jeune enfant peut prendre du temps à s'exprimer, surtout s'il a quelque chose de difficile à communiquer. Il faut donc donner à l'enfant le temps de parler. Surtout, ne pas finir les phrases à sa place. Même si vous croyez savoir ce qu'il veut dire, laissez-le s'expliquer dans ses propres mots.



www.kidshavestressto.org

Nos enfants et le stress^{inc} est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



Partenaire national