

Conseils de communication pour les parents

Une communication saine est essentielle pour établir une relation solide avec votre enfant. Des conversations fréquentes et continues apprendront aux enfants comment :

- ▶ Faire preuve d'empathie et établir un lien avec les autres
- ▶ Exprimer leurs sentiments de manière appropriée
- ▶ Faire face aux déceptions et aux échecs
- ▶ Développer des compétences en matière de résolution de problèmes et de négociation

Essayez ces conseils pour communiquer efficacement avec votre enfant :

- ▶ **Soyez disponible.** Réservez au moins dix minutes par jour pour parler en tête-à-tête avec chacun de vos enfants. Essayez d'associer votre conversation quotidienne à une activité commune, comme faire la vaisselle, promener votre chien ou faire le trajet entre votre domicile et l'école.
- ▶ **Soyez à l'écoute.** Si un enfant croit que vous l'écoutez vraiment, il sera plus enclin à vous parler de sujets importants ou à partager ses inquiétudes et ses craintes.
- ▶ **Reformulez et recadrez les choses.** Il peut être difficile de discerner ce que ressent un enfant ou de comprendre pourquoi il est contrarié. Reformuler les mots de votre enfant est un bon moyen de comprendre ce qui le dérange. Si un enfant est bloqué dans une pensée négative ou catastrophique, aidez-le à réfléchir à d'autres issues.



- ▶ **Faites preuve de respect.** Parfois, les enfants radotent. Au lieu de rejeter leur bavardage, essayez de leur poser des questions de clarification. Soyez patient lorsqu'un enfant exagère les choses (du point de vue d'un adulte) ou s'attache fortement à une émission de télévision, un personnage fictif ou un ami imaginaire.
- ▶ **Encouragez l'exploration.** Soutenez les intérêts de votre enfant, même s'ils ne correspondent pas aux vôtres. N'oubliez pas que les fascinations de l'enfance peuvent déboucher sur un passe-temps de toute une vie, voire sur une carrière.
- ▶ **Soyez un bon modèle à suivre.** Si vous criez, votre enfant criera, et si vous vous plaignez, votre enfant pensera que se plaindre est la façon de régler les problèmes. Votre exemple donne le ton.
- ▶ **Excusez-vous.** Si vous faites une erreur ou dites quelque chose par frustration ou par colère que vous regrettez par la suite, présentez vos excuses. Reconnaître ses erreurs permet de clarifier les lignes de communication et d'éviter que les petits malaises ne prennent de l'ampleur.

Si vous êtes aux prises avec un problème parental, LifeMatters peut vous aider. Vous pouvez nous appeler 24h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.
1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Source : Life Advantages

