

LE MATIN COMMENT FAIRE?

DIMINUEZ LES DOUBLES TÂCHES

Si on fait trop de choses à la fois, on accumule de la tension et on finit parfois par exploser.

Essayez de diminuer les doubles tâches en vous réveillant et en vous préparant avant que vos enfants se lèvent. Vous pouvez également préparez leurs habits avec eux la veille, etc.

PLANIFIEZ ASSEZ DE TEMPS

Comptez au moins une heure entre le moment où votre enfant se lève et le moment où vous devez partir

ATTENTION AU SOMMEIL

Veillez à ce que votre enfant et vous-même ayez suffisamment de sommeil. Si vous ou votre enfant êtes fatigués, vous serez plus irritables, plus nerveux et aurez moins de ressources pour gérer vos émotions, votre stress et l'organisation matinale

COMMENCEZ DU BON PIED

Donnez envie à vos enfants de se lever en prenant un petit moment pour les accueillir chaleureusement dans leur nouvelle journée

LES DEMANDES

Evitez les demandes à distance
Restez là jusqu'à ce que votre enfant vienne avec vous
Essayez d'être bref, clair et précis
Ne noyez pas votre demande dans un trop plein de mots

N'oubliez pas que vous êtes le gardien du temps. Gardez un oeil régulier sur votre enfant et comment il avance dans sa préparation. Rappelez-vous c'est un enfant et non pas un adulte.

LE MATIN COMMENT FAIRE?

VOTRE ATTITUDE

Notre stress est contre productif et contamine très souvent nos enfants qui deviennent alors plus agités, nerveux ou lents et confus. Lorsque vous demandez quelque chose à votre enfant adoptez un ton de voix et une attitude qui lui permettent de réellement entendre ce que vous dites et non d'être juste contaminé par votre stress.

N'oubliez pas que vous voulez passer un message. Parlez leur donc comme vous aimeriez qu'on vous parle.

LES ROUTINES

Instaurez des routines pour qu'à travers la répétition votre enfant puisse intégrer plus facilement comment les choses se déroulent le matin. Cela lui permet d'anticiper, d'avoir un sentiment de contrôle et donc d'être plus détendu. Aidez-le également à être actif et participatif afin qu'il puisse collaborer avec plus de plaisir et moins de stress.

LE COACH

Ces moments d'interactions avec nos enfants ne sont pas un combat mais des moments d'échanges et d'apprentissages. Nous sommes là pour les aider à apprendre à se préparer, s'organiser, s'autonomiser, etc. N'oublions pas que nous sommes l'un avec l'autre et pas l'un contre l'autre. L'attitude que l'on va adopter va énormément influencer la situation. Si on est dans un rapport de force et une attitude défensive nos enfants vont être beaucoup plus opposant.

PRÉPARATION ÉMOTIONNELLE

Gardez en tête que le matin n'est pas juste un moment de préparation vestimentaire et physique. C'est aussi un moment de préparation émotionnelle pour la journée à venir. Essayons donc de remplir nos enfants autrement que par du stress afin qu'ils aient de bonnes ressources pour traverser la journée à venir.