

L'art d'être parent

LA COMMUNICATION

Pour bien communiquer, il faut et parler et écouter. La communication commence dès la naissance. Cependant, même une fois que les enfants apprennent à parler, les parents et les enfants ont de la difficulté à communiquer.

Ce que les parents peuvent faire

- Dites **Je t'aime** plus souvent.
- Accordez à votre enfant toute votre attention.
- Sachez qu'il se peut que votre enfant manifeste son mécontentement par des gestes plutôt que par des paroles.
- Essayez de passer du temps seul à seul avec chaque enfant. Participez à une activité que votre enfant aime faire – pas regarder la télévision.
- Limitez le temps que votre enfant passe à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à utiliser l'ordinateur.
- Donnez à votre enfant le droit d'exprimer ses sentiments. Montrez-lui les mots à utiliser pour décrire les émotions qu'il ressent.
- L'enfant, comme le parent, pourrait avoir l'impression qu'on ne l'écoute pas. L'enfant peut trouver que ses parents ne font que parler sans écouter.
- Assurez-vous que votre langage corporel, vos expressions faciales et votre ton de voix sont chaleureux.
- Évitez d'utiliser des sarcasmes et d'abaisser votre enfant.
- Dites-le à votre enfant si le moment ne vous convient pas pour parler. Réservez du temps pour lui parler.
- Le fait de parler de ses mauvais sentiments peut contribuer à les apaiser, mais ne forcez jamais votre enfant à parler.
- Réservez du temps à l'heure du coucher pour parler à votre enfant de sa journée.
- Prévoyez de prendre un repas en famille.
- Riez, plaisantez et faites des sottises ensemble.