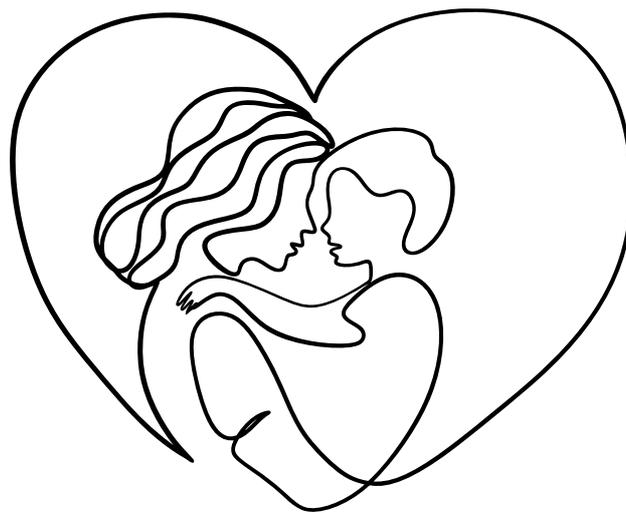




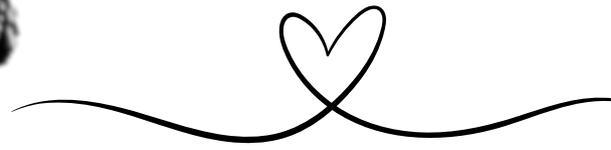
COMMENT FAIRE COOPÉRER SON ENFANT ?



Karine lozano art-thérapeute et coach



SOMMAIRE

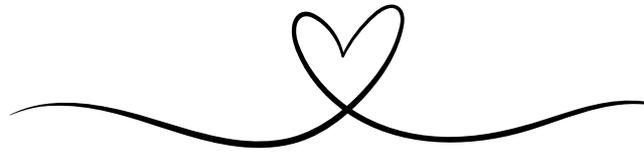


- 1) QUELLE MAMAN SUIS-JE?
- 2) QUEL EST MON RÔLE?
- 3) POSER LES BASES
- 4) COMMUNICATION
- 5) LES BESOINS
- 6) COMMENT GERER LES CONFLITS
- 7) MA BOITE A OUTILS
- 8) CAS PRATIQUES

Karine lozano art-thérapeute et coach

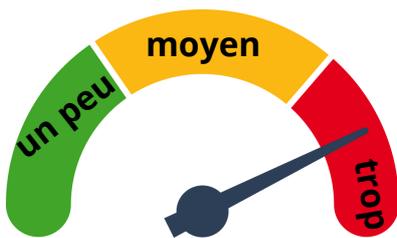


1) QUELLE MAMAN SUIS-JE ?

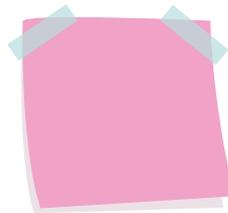


a) La mère démocrate

Normes claires et bienveillantes qui guident l'éducation.
Approche respectueuse et convaincue pour favoriser un
développement équilibré.

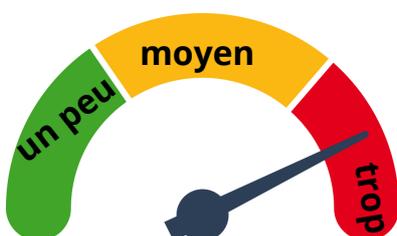


réponse :



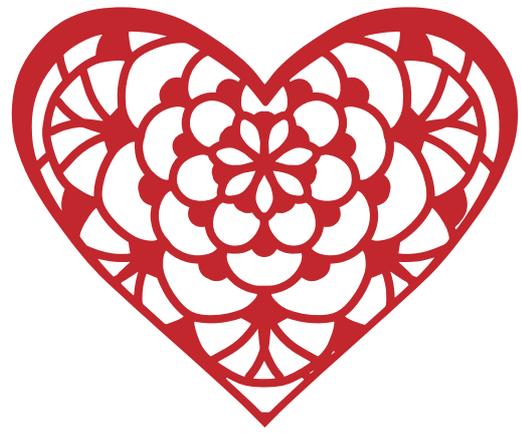
b) La mère tigre

La mère tigre est une mère très exigeante et autoritaire.
Elle souhaite que ses enfants atteignent la perfection,
raison pour laquelle elle leur impose une discipline de fer.



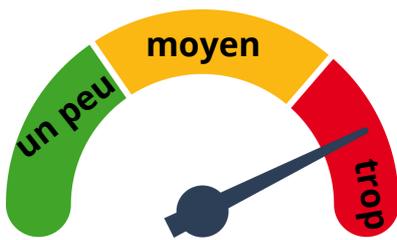
réponse :



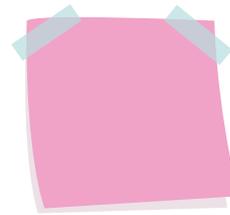


c) La mère fondamentaliste

Elle est très soucieuse de bien faire. Elle s'informe beaucoup, afin de savoir quelle est la meilleure façon d'éduquer ses enfants, au point d'en oublier le bon sens.

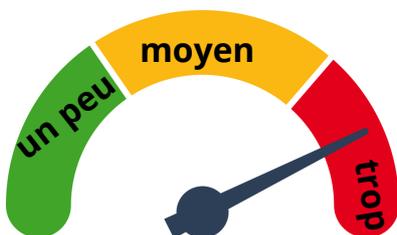


réponse :

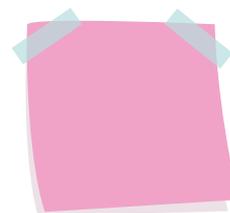


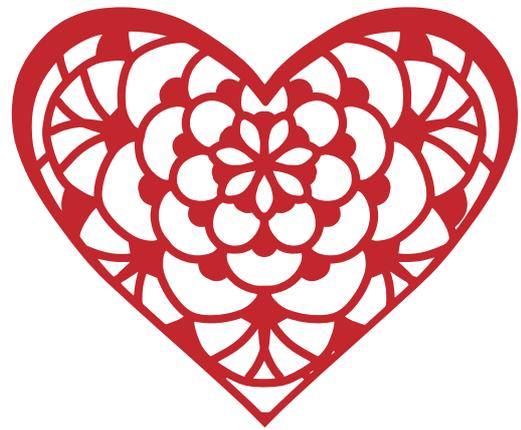
d) La mère surprotectrice

Elle surprotège son enfant quitte à faire tout à sa place..



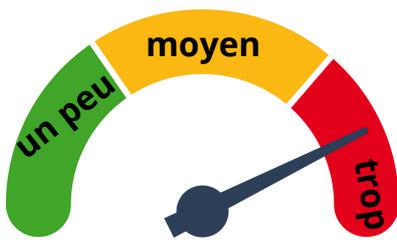
réponse :



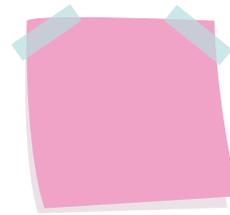


e) La mère hélicoptère

Elle surveille constamment ses enfants, contrôle leurs moments libres, et tente de résoudre à leur place leurs problèmes ou cherche à empêcher qu'ils s'en créent.

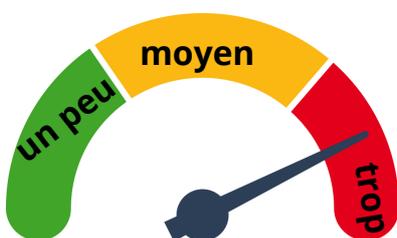


réponse :

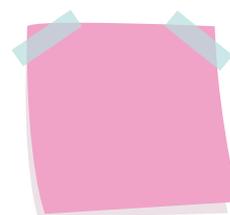


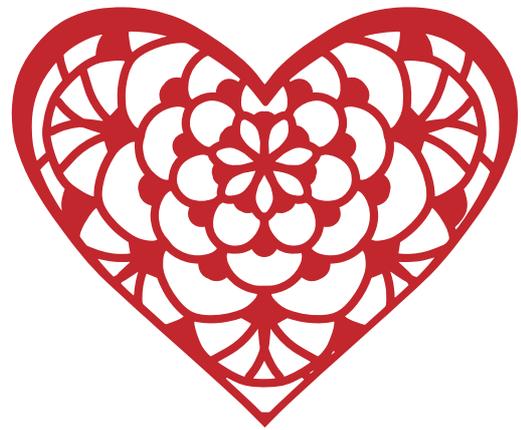
f) La mère obéissante

C'est une mère permissive et soumise. Elle cherche à être l'amie de ses enfants, au point qu'elle en oublie d'exercer son rôle de mère.



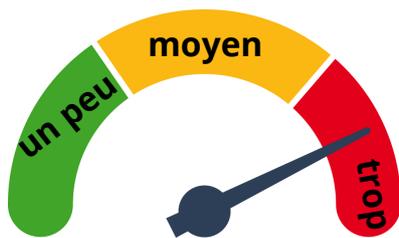
réponse :





g) La mère absente

La mère absente est celle qui délègue l'éducation de ses enfants



réponse :

h) La mère toxique

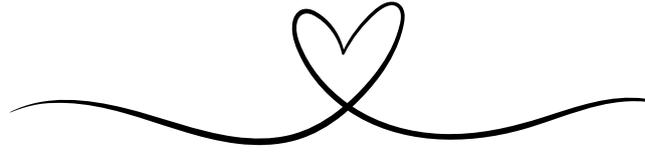
Ce type de mère est source de souffrance pour ses enfants, car elle les rend victimes de ses manipulations, de ses attentes, et de ses sévices.



réponse :



2) QUEL EST MON RÔLE ?



GESTIONNAIRE
DU FOYER

ATTACHEMENT

ÉDUCATRICE

POLYVALENTE

SÉCURITÉ
PHYSIQUE

SOUTIEN
ÉMOTIONNEL

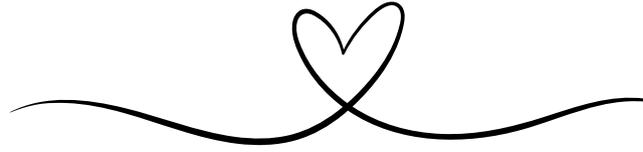
ACTRICE DE LA CHARGE
MENTALE

MÉDIATRICE FAMILIALE

réponse à entourer



3) POSER LES BASES ?



- Définir ce qui est important pour soi

Ex : Que les devoirs soient faits avec le repas.

Ex : Que la chambre de l'enfant soit rangée.

Ex : La politesse.

Ex : La participation aux tâches ménagères.

Ex : La douche tous les soirs.

- Se poser en famille pour faire un planning

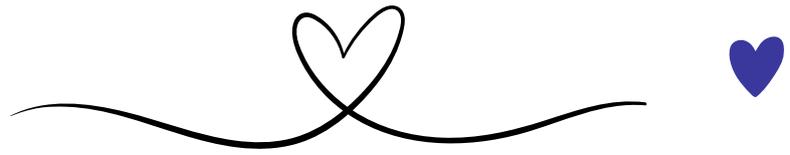
Il est important que chaque membre de la famille puisse avoir la parole et participer à ce planning suivant ses envies et ses idées. Ce planning ne doit pas être uniquement composé de tâches ménagères ou d'obligations, mais il doit comporter aussi des moments plaisir.

Si vos enfants ne savent pas lire, vous pouvez utiliser des pictogrammes.

- Le planning va permettre à l'enfant d'anticiper, de se projeter, de se responsabiliser et de trouver sa place dans la famille.



4) COMMUNICATION



Pratiquer la C.N.V (Communication Non Violente).

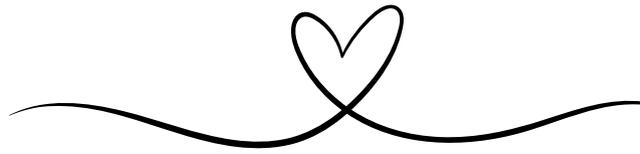
Cette communication n'est pas naturelle, mais en pratiquant, vous deviendrez une experte et de la zénitude planera chez vous.

Les principes de la Communication Non Violente (CNV) sont les suivants :

- 1.Observation neutre : Observer une situation sans jugement permet de décrire objectivement les faits.**
- 2.Expression de sentiments : Partager ses émotions aide à créer une compréhension mutuelle, favorisant une communication bienveillante.**
- 3.Besoin conscient : Identifier et exprimer ses besoins permet d'instaurer une communication basée sur la satisfaction des besoins de chacun.**
- 4. Demande claire : Formuler des demandes claires facilite la compréhension et la coopération, renforçant ainsi les relations.**



5) LES BESOINS



Derrière chaque comportement d'enfant non adapté, il y a un besoin non comblé.

Les besoins fondamentaux :

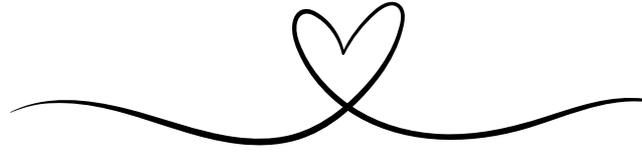
- **Besoins physiologiques : manger, boire, dormir, respirer.**
- **Besoin de sécurité : du corps, de la santé, de la propreté.**
- **Besoins sociaux : amour, amitié, appartenance, intimité.**
- **Estime de soi : confiance, respect des autres, estime personnelle.**

Accomplissement personnel : réussite des objectifs de vie.

- Lorsque l'enfant est envahi par ses émotions, une fois l'événement clos, il est primordial que la maman joue la détective afin d'identifier le besoin non comblé de son enfant.



6) COMMENT GÉRER LES CONFLITS ?



Avant que la colère n'explose :

Essayer de repérer les comportements de votre enfant quand la colère monte afin de ne pas la laisser l'envahir, car après votre enfant ne pourra plus vous écouter ni être rationnel (son cerveau est immature et l'émotion a pris le dessus.)

Trop tard, votre enfant est en colère :

Si votre enfant a moins de 7 ans, il est important de rester avec lui lors de sa colère afin de l'accompagner et d'assurer sa sécurité physique. la colère afin de l'accompagner et d'assurer sa sécurité physique.

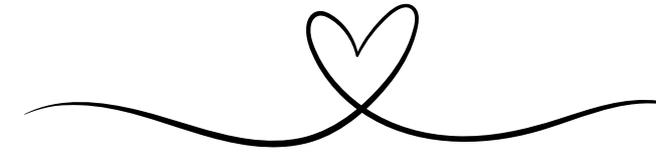
Vous pouvez pour l'accompagner avoir recours à des outils tels que la boule de la colère, taper ou crier dans un coussin, sauter sur vous-même, etc.

Il prendra certainement exemple sur vous.

Pour un enfant de plus de 7 ans, vous pouvez le laisser seul se calmer, mais dites-lui bien que s'il a besoin de vous, vous êtes disponible pour lui.



6) COMMENT GÉRER LES CONFLITS ?



Après la colère :

Il est très important de reparler de cette colère avec une écoute active et un véritable accueil de ses émotions.

S'il ne veut pas en reparler, exprimer vos émotions et votre ressenti par rapport à ce comportement.

**S'il veut bien en parler, laissez-le s'exprimer, puis reformulez ce qu'il a dit afin d'être certaine d'une bonne compréhension.
N'hésitez pas à lui poser des questions ouvertes.**

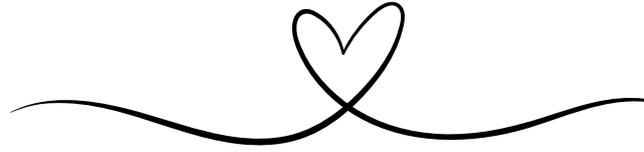
N'oubliez pas d'exprimer vos propres émotions et de bannir le comportement sans critiquer l'émotion qu'il a ressenti.

Maintenant, il est temps de recharger les batteries et quoi de mieux qu'un gros câlin pour finir cet événement.

En effet, votre enfant a besoin à ce moment-là d'être certain que malgré son comportement qu'il a eu, vous l'aimez toujours.



6) COMMENT GÉRER LES CONFLITS ?



Comment réagir dans les querelles dans la fratrie?

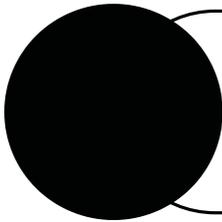
- Décrivez ce que vous voyez.
- Écoutez les ressentis de chaque enfant.
- Reformulez les émotions et les besoins de chaque enfant à haute voix.

ATTENTION À NE PAS ATTISER INVOLONTAIREMENT

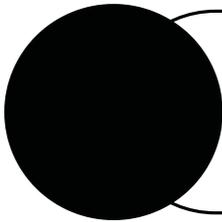
- Jouez à l'enquêtrice (la jalousie souligne l'insécurité, la peur de perdre quelque chose).
- Encouragez vos enfants à s'exprimer.
 - Recherchez l'équité.
 - Évitez les comparaisons.
 - Dosez les compliments.
- Prenez un temps d'échange et de qualité avec chacun de vos enfants.



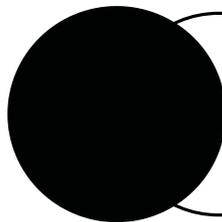
7) MA BOITE À OUTILS



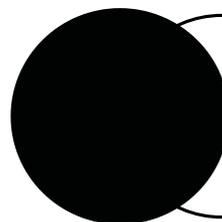
Se mettre à sa hauteur



le toucher



Avoir un contact visuel



Faire une chose folle



7) MA BOITE À OUTILS



Se mettre à chanter

Chut, tu as entendu?

Inventer une langue

Imiter un animal



7) MA BOITE À OUTILS



● Quand ... on

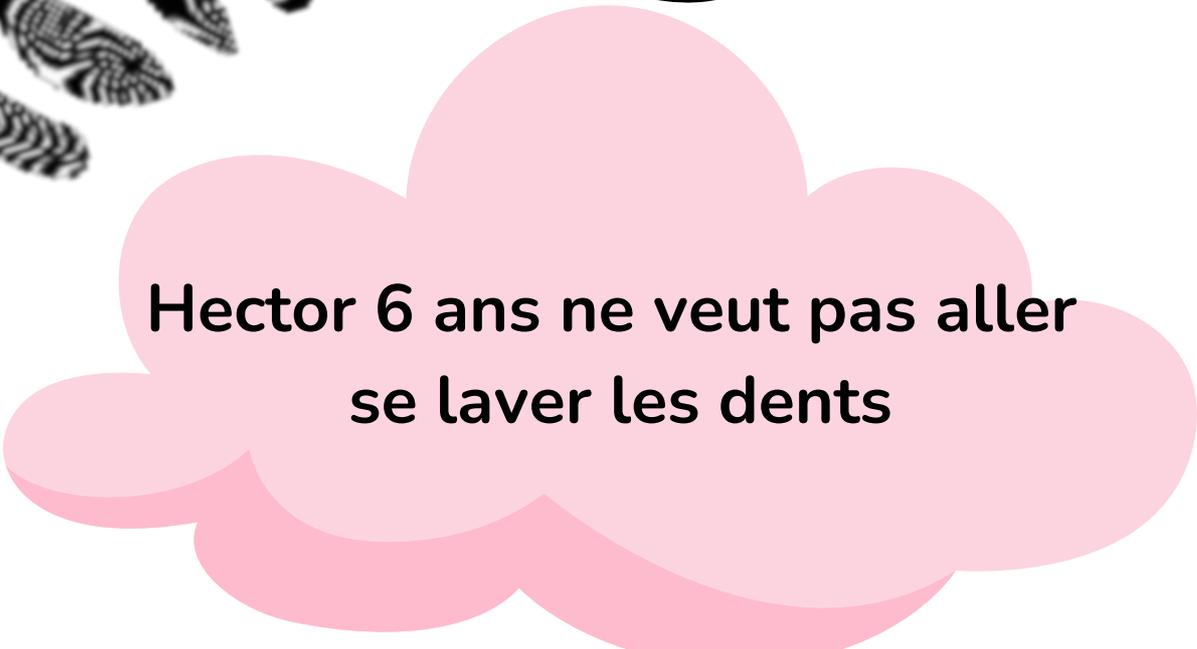
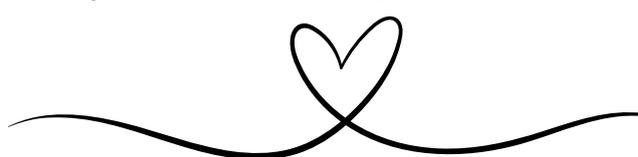
● Cap ou pas cap

● Consignes à l'affirmatif

● Tu préfères ... ou



8) CAS PRATIQUE



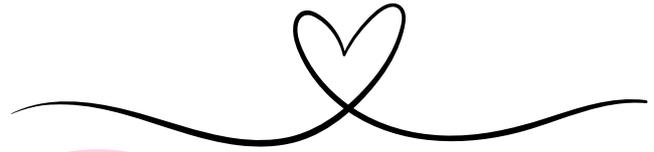
**Hector 6 ans ne veut pas aller
se laver les dents**



On invente
un vaisseau spatial
qui vient le chercher
pour faire la mission
dents trop belles !!



8) CAS PRATIQUE



Léna 13 ans laisse
ses vêtements sur le sol
ou sous le lit de sa chambre

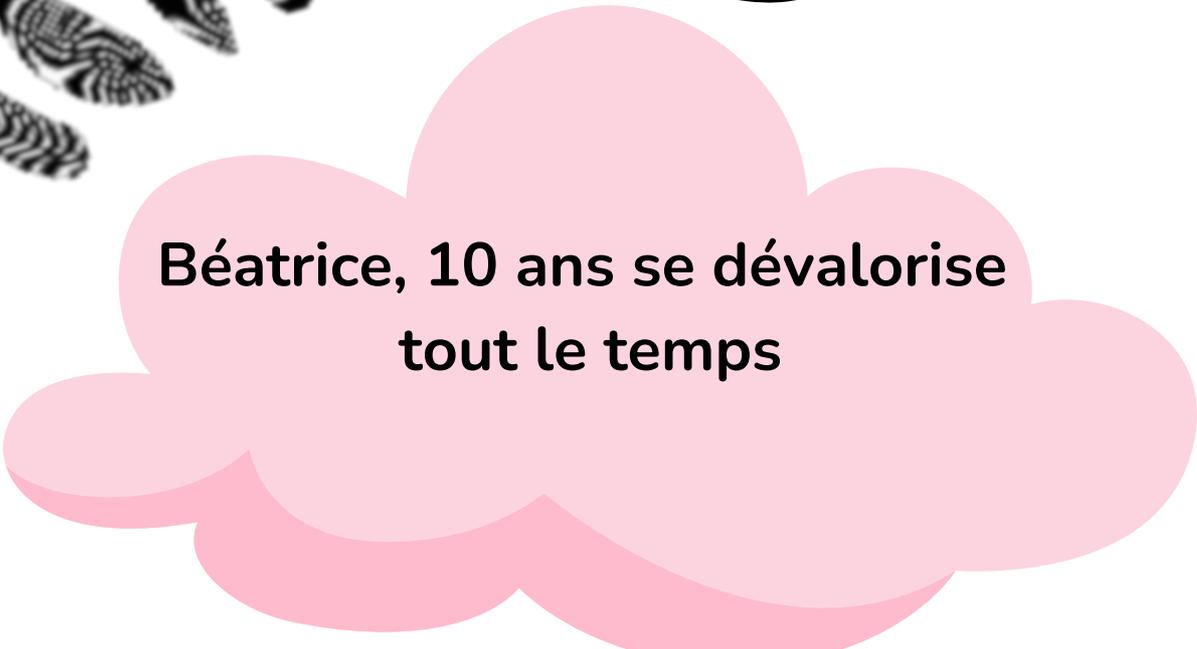
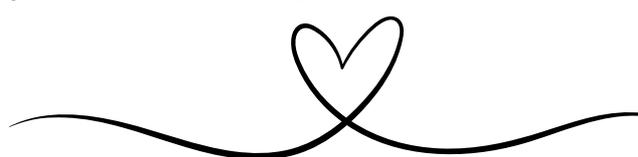
On utilise la CNV:

Quand je vois tous
ces vêtements au sol,
je me sens agacée
car je perds du temps
quand je passe l'aspirateur,
serais-tu d'accord pour
les ranger avant le repas?





8) CAS PRATIQUE



**Béatrice, 10 ans se dévalorise
tout le temps**



On écoute,
on reformule
et on encourage
en citant des
réussites passées.



POUR RÉSUMER

Chaque enfant est différent, et l'astuce qui fonctionne pour un ne marchera peut être pas avec un autre.

Tous les humains sont en constante évolution, alors l'astuce qui marche en ce moment ne marchera pas toujours.

Il faut sans cesse que nous maman, nous nous réinventions.

En tout cas, nous sommes des créatrices de souvenirs et nos enfants un jour ne seront plus dans notre foyer alors profitons tous les jours et lâchons prise sur le non essentiel.

Amusons-nous, rigolons, dansons, sortons notre âme d'enfant avec le ludique pour que nos enfants coopèrent sans même sans rendre compte.