



## et écoutez ce qu'il vous dit...

La communication efficace entre un parent et son enfant constitue une base solide sur laquelle l'enfant développe son estime de soi et apprend à établir des relations saines avec autrui.

**Maintenez les voies de communication ouvertes et écoutez activement ce que votre enfant veut vous dire...**

- Placez votre tête physiquement à la même hauteur que celle de votre enfant quand vous lui parlez.
- Utilisez des mots et des expressions que vos enfants comprennent. Ne surchargez pas votre message d'idées diverses.
- Répétez en termes différents ce que vous pensez que votre enfant vient de vous dire. Donnez des instructions claires à votre enfant, en lui définissant avec exactitude le comportement que vous désirez de lui.
- Veillez à ce que vos messages non verbaux ne distraient pas l'enfant de vos messages verbaux ou ne les contredisent pas.

## Remerciez votre enfant de vous poser des questions...

- Veillez à ce que vos messages soient complets et précis.
- Concentrez votre attention sur l'enfant et soutenez son regard pour donner de l'importance à la conversation.
- Évitez de penser à votre réponse avant d'avoir écouté tout ce que l'enfant désire vous dire.
- Enseignez à vos enfants de ne pas interrompre autrui, et montrez-leur l'exemple!
- Posez-leur des questions commençant par « Qu'est-ce que... », « Comment... » et « Pourquoi... »
- Surveillez leur langage corporel et répondez à leur façon, comme si vous discutiez avec des amis.

## Encouragez leur sens des responsabilités...

- Incitez vos enfants à résoudre autant de leurs problèmes que possible.
- Laissez votre enfant répondre à ses propres questions, s'il le peut.
- Ne faites pas avec votre enfant des choses qu'il peut faire lui-même.
- Encouragez votre enfant à prendre certains risques. Admirez ses réalisations.
- Invitez votre enfant à vous faire part de ses pensées et de ses sentiments, et prenez-les au sérieux.
- Laissez votre enfant faire des erreurs. Aidez votre enfant à faire des choix et à en examiner les conséquences.
- Dites à votre enfant que vous êtes d'accord avec lui.
- Augmentez le nombre de responsabilités qu'il doit assumer.
- Félicitez votre enfant sans le dire à haute voix, mais en lui souriant et en le serrant dans vos bras.