



Une attitude positive

Quand les parents ont une attitude positive, les enfants apprennent à prendre une attitude positive aussi. Quand nous pouvons voir les forces et le bon côté des choses, cela nous aide à faire face aux épreuves de la vie. Cela nous donne de l'espoir.

EXPLOREZ une attitude positive avec votre enfant...

Soulignez les bons comportements et les forces de votre enfant.

- « Ta sœur et toi, vous savez vraiment partager. Vous vous amusez bien ensemble! »
- « Tu as été très patiente. Il n'est pas facile d'attendre, mais tu l'as fait! »

Faites ressortir le positif dans les activités de tous les jours.

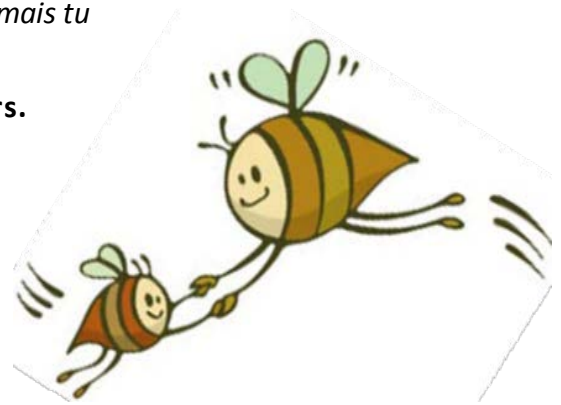
- « C'est difficile de se lever tôt, mais ça nous donne le temps de parler un peu. »
- « J'ai hâte de m'amuser avec toi au parc. »

Parlez des choses que vous aimez.

- « Mon chiot préféré, c'est le brun. Et toi? »
- « J'aime ça, faire des casse-tête avec toi. »

Exprimez vos émotions positives.

- « Je suis contente de passer du temps avec toi. »
- « J'étais fier de moi quand j'ai réparé la porte [fini mon lavage, etc.]. »



DEMANDEZ à votre enfant de trouver le positif...

- « Qu'est-ce que tu as aimé au parc [au marché, etc.]? »
- « Raconte-moi trois bonnes choses de ta journée aujourd'hui. »

PRENEZ LE TEMPS au fil de la journée DE PENSER à des choses positives...

- Au repas.
- Au coucher.
- Au réveil.
- Dehors dans la nature.
- En lisant ou en jouant avec votre enfant.



SANS OUBLIER les bébés et les tout-petits!

- Souriez à votre bébé tout au long de la journée.
- Trouvez des choses qui font sourire votre bébé.

Plus de ressources GRATUITES en ligne pour bâtir la résilience de votre enfant au

www.reachinginreachingout.com/parents (en anglais) (vidéos, livres, histoires de parents, articles, bulletin d'information, etc.)