



Être parent dans les moments difficiles

## Rester positif

Rester calme et positif favorise une relation de qualité avec votre enfant : donnez-lui des instructions claires et surtout n'hésitez pas à toujours l'encourager.

### ● Donnez des instructions claires

Plutôt que de lui demander de ne pas faire de bêtises, confiez-lui une tâche utile à accomplir, comme le rangement de la cuisine ou celui du linge.

### ● Parlez d'une voix calme

Attirez l'attention de votre enfant en énonçant son prénom d'une voix calme et encourageante. C'est beaucoup plus efficace que de se mettre en colère ou de crier.

### ● Félicitez votre enfant pour son bon comportement

Lorsque votre enfant ou votre adolescent suit vos instructions ou se comporte correctement, dites-le-lui. Ces remarques le rassureront et lui montreront que vous avez reconnu ses efforts.

### ● Soyez réaliste

Fixez des objectifs réalistes. Il est impossible pour un enfant de rester silencieux toute la journée. Laissez-le se divertir quand vous parlez à une tierce personne par exemple.

### ● Encadrez de règles simples votre adolescent

Afin de vous assurer que celui-ci ne passe pas trop de temps connecté aux réseaux sociaux, établissez des heures où son smartphone sera éteint ou rangé.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.

