

La parentalité positive : Communiquer avec son enfant sans s'énerver.

- 2 journées au Colibri - Vic-Fezensac (Gers 32)
- alternance de théorie et de pratique
- horaires : 9h-12h / 13h30-16h30
- Le nombre de participants est limité afin de garantir la qualité des ateliers
- Les ateliers sont animés par Valérie BOISNEAU, formatrice formée à la parentalité positive depuis 2005.

Programme détaillé

Ce programme est donné à titre indicatif. Il s'adaptera en temps et contenu aux besoins des stagiaires.

Jour 1 : Les bases de la parentalité positive

Accueil

La parentalité positive qu'est-ce que c'est ?

Objectifs de la formation :

- 1) savoir gérer les situations de crise
- 2) installer un climat familial serein

Comment ?

- 1) comprendre le fonctionnement de l'enfant
- 2) développer des habiletés de bienveillance

Les émotions

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les 4 grandes émotions
Comment gérer la colère ? - celle des parents
- Des albums pour parler des émotions
- Accueillir les émotions : l'empathie
Comment être empathique ?

L'apport des neurosciences : ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant

- Le cerveau est immature
- Le rôle des hormones
- La plasticité du cerveau
- Ce qui se cache derrière une crise
- Les neurones miroirs

Développer la joie de vivre et le plaisir d'être ensemble au quotidien

- Le triangle de la réussite : Disponibilité - Confiance - Objectif
- Partager de bons moments
- Fabrication de *Ma boîte à bonheurs*
- Prendre soin de soi

La parentalité positive : Communiquer avec son enfant sans s'énerver.

Jour 2 : Approches pratiques sans punition ni fessée

Mise en route

- Méditation de pleine conscience
- Retours sur le jour 1

Les inconvénients des punitions

Pour finir de se convaincre que les punitions ne servent à rien

10 clés pour faire autrement

Une posture

- 1) Votre enfant est toujours en accord avec vous
- 2) Il n'y a pas de bêtises, il n'y a que des expériences
- 3) L'anticipation

Clés relationnelles

- 4) La communication non-violente
- 5) Les choix
- 6) Les règles
- 7) Les rituels
- 8) L'écoute active

Clés émotionnelles

- 9) L'accueil des émotions
- 10) Le coffre aux trésors

- Soigner l'environnement : l'alimentation - les écrans

Comment faire pour que le repas, la douche, les dents, le coucher se passent bien ?

- Fixer le cadre : la fenêtre d'acceptation
- Suivre le rythme de l'enfant
- Installer des routines
- Faire preuve d'empathie : écouter...
- Décrire ce que l'on voit

- Développer l'autonomie de son enfant

Conclusion

- Un parent chercheur
- Un enfant en devenir