



Comment devenir un parent plus actif et attentif?



Sans chercher à devenir un parent parfait (parce que cela n'existe pas), vous pouvez devenir un parent plus actif et plus présent dans la vie de votre enfant.

Voici quelques conseils pour être plus présent(e) pour votre enfant et profiter de beaux moments ensemble:



1. Lorsque vous êtes avec votre enfant, soyez vraiment là pour lui! Passer du temps de qualité avec son enfant dans la vie occupée du quotidien peut sembler un vrai défi. Cependant, en apportant même de petits changements dans les moments que vous partagez ensemble, vous pouvez faire une grande différence dans la façon dont votre enfant voit les moments passés ensemble.



Par exemple, après avoir préparé le petit déjeuner, assoyez-vous à table avec votre famille et mangez ensemble le repas que vous avez préparé!



2. Quand vous faites une activité avec votre enfant, accordez-lui toute votre attention. Posez votre téléphone, éteignez la télévision et fermez votre ordinateur. Si votre esprit commence à penser au travail ou à vos responsabilités, c'est normal! Ramenez votre attention vers le moment présent!

3. Soyez spontané(e) avec votre enfant, n'hésitez pas à danser, à chanter ou faites-le rire! Chaque moment est une invitation à vivre pleinement l'instant!



SOUVENEZ-VOUS... Les enfants sont comme des miroirs, ils réagissent à votre présence. Être un parent plus actif n'est pas seulement bénéfique pour votre relation parent-enfant mais aussi pour votre vie familiale. Apprendre la pleine conscience à vos enfants peut les aider à réduire leur stress, à résoudre les problèmes avec calme, à mieux accepter et réguler leur émotions et à créer la paix dans votre famille!

