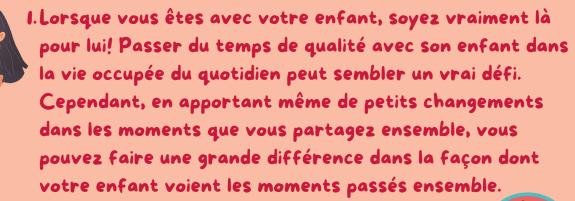
## Comment devenir un parent plus actif et attentif?

Sans chercher à devenir un parent parfait (parce que cela n'existe pas), vous pouvez devenir un parent <u>plus</u>

<u>actif</u> et <u>plus présent</u> dans la vie de votre enfant.

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





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 responsailités, c'est normal! Ramenez votre attention vers le moment présent!
  - 3. Soyez spontanné(e) avec votre enfant, nh'ésitez 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 <u>parent plus actif</u> 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!