



LES SIX ERREURS QUI
DÉTRUISENT NOTRE RELATION
AVEC NOS ENFANTS

Par Betty
Bulle de parent

. Tous les parents s'accordent pour dire que leurs enfants sont les êtres les plus importants pour eux et que leur existence leur procure un grand bonheur.

Pourtant, nos vies sont tellement remplies que nous nous sentons bien souvent sous pression, avec une charge mentale qui explose.

Résultat, notre fatigue, notre stress nous rendent souvent indisponibles pour nos enfants, car nous avons toujours quelque chose d'important à faire.

De leur côté, nos enfants connaissent de longues journées d'école. En rentrant le soir, c'est toujours pareil :

les devoirs, le bain, le repas et vite au lit, parce que le lendemain il faudra se lever tôt pour une nouvelle journée d'école : hors de question de traîner sous peine d'être fatigué.

Dans ces conditions, se retrouver ensemble, passer de bons moments avec nos enfants semblent être un véritable défi !

Dans ce document, je te parle des six erreurs qui détruisent la relation avec nos enfants. Je te propose également des idées que tu peux mettre en place de manière quotidienne afin de créer du lien avec tes enfants. Tu verras que tu n'as pas besoin de mettre en place une activité manuelle compliquée et d'y passer des heures !

Il suffit d'inclure de petits moments dans votre routine. Quelques minutes suffisent à passer un moment de qualité avec ton enfant.

Ne culpabilise pas !

Tu es une maman formidable !

Si tu n'accordes pas suffisamment de temps à ton goût à tes enfants, ne culpabilise pas.

La société dans laquelle nous évoluons va toujours plus vite et nous en demande de plus en plus ! Nos journées semblent toujours trop courtes.

Aujourd'hui, les réseaux sociaux nous donnent l'impression que c'est plus facile chez les autres, ce qui peut augmenter notre sentiment de culpabilité.

Saches que ce n'est parfait chez
personne !

*Cela ne sert à rien de te comparer à ce qui n'existe
pas !*

*Tu as les ressources en toi, fais-toi
confiance ! Toi seule sait ce qui est
le mieux pour tes enfants.*

Betty VAILLANT
Bulle de parent



1.

Les cris



Nous sommes des êtres humains et ça arrive à tout le monde de perdre patience et de crier.

Lorsque les cris sont quotidiens à la maison, c'est là que cela nuit vraiment à la relation avec nos enfants. Cela engendre du stress chez tout le monde.

Si tu perds patience et que tu cries sur ton enfant, n'oublie pas que ce n'est pas irrémédiable.

Agis envers ton enfant comme tu aimerais qu'il agisse envers les autres : excuse toi d'avoir crié.

👉 Montrer l'exemple est plus fort que d'exiger et de corriger un comportement.

*2. Les punitions, le
chantage, dévaloriser
ses enfants*



A quoi ça sert de punir ses enfants pour un verre d'eau renversé par exemple ?

Lorsque nous les punissons, nos enfants apprennent à cacher leurs maladresses pour ne pas se faire punir.

Les punitions nuisent aussi à leur propre image d'eux-mêmes, à leur confiance en eux et à leur estime d'eux-mêmes. Ils se perçoivent alors comme méchant, mauvais, fautifs, ...

👉 Nous pouvons leur demander de réparer ce qu'ils ont fait, en les accompagnant dans la réparation. Ils apprennent ainsi à réparer leurs erreurs.

3. *Le manque de confiance*



Faire confiance en la personne qu'ils sont, croire en eux, faire confiance en leurs capacités est un des plus beaux cadeaux que nous pouvons leur faire.

Nous donnons ce que nous recevons. Faire confiance en nos enfants, c'est s'assurer qu'ils nous fassent confiance ensuite.

👉 Nos enfants ont besoin d'être accompagnés et de sentir que nous leur faisons confiance.

LA CONFIANCE EN SOI

SITE WEB : BOUGRIBOUILLONS.FR



Nous ferions parfois mieux de partager notre ressenti plutôt que de tenter de deviner l'avenir et de faire croire à l'enfant qu'il n'est pas capable.

Faire confiance à l'enfant, c'est lui montrer le chemin pour qu'il ait confiance en lui.



4. *Ne pas être à leur
écoute*



Savoir qu'ils peuvent compter sur leurs parents pour les écouter, les comprendre...

Parfois, on juge les tracas de nos enfants comme n'étant "pas grave". Mais c'est grave pour eux !

👉 Ils ont besoin de se sentir important, d'avoir leur place dans la famille et donc, d'être écouté, entendu, légitimé pour ce qu'ils sont. Cela renforcera leur sentiment d'appartenance mais aussi leur estime de soi et leur confiance en eux.

5. *Le manque de disponibilité*



Nous le savons, nous avons des vies bien remplies et c'est souvent la course. C'est difficile de tout caser dans nos emploi du temps surchargés.

Prendre le temps d'être avec nos enfants, de les écouter, de jouer, de passer un moment de qualité avec eux est important. C'est ce qui va créer une relation harmonieuse et une complicité.

👉 Cela remplira leur réservoir affectif. Ils se sentiront rempli de ta présence et seront ensuite plus autonome. Cela représentera un gain de temps pour toi qui aura du temps pour faire ce que tu as à faire.

6. Ignorer leurs
besoins



Comme tout être humain, nos enfants ont des besoins.

Des besoins physiologiques, comme boire, manger...

mais aussi des besoins de sécurité, de proximité, d'appartenance, etc..

👉 Ils sont tout aussi importants ! Sans respecter ces besoins, nous ne pouvons pas fonctionner correctement. Nous ne pouvons pas nous sentir épanoui, légitime, respectés en tant qu'être à part entière...

Merci !

Merci beaucoup d'avoir téléchargé mon e-book.

Une dernière chose que je garde toujours en mémoire et qui me donne aussi une direction dans ma parentalité :

J'ai la chance de vivre tous ces moments avec mes enfants aujourd'hui... très vite, ces moments n'existeront plus car mes enfants auront grandi.

Alors, profitons de chaque moment aujourd'hui, car demain, il sera trop tard...

Même si nous avons toujours 1000 choses importantes à faire...

L'essentiel, c'est eux !

Alors, n'attends plus pour profiter de tous ces beaux moments qui rendra votre quotidien d'autant plus magique.

Si cet e-book t'a plu, n'hésite pas à me suivre sur les réseaux sociaux où je partage encore du contenu pour rendre notre quotidien avec nos enfants plus facile et magique.



Bulle_de_parent