



4 étapes pour arrêter de crier sur ses enfants

Casser les habitudes

Identifier quand

Trouver des alternatives aux cris

Arrêter l'activité qui pose problème

Définir vos attentes à l'avance

Mettre en place des réparations

Arrêter de crier pour des choses ordinaires et sans importance

Normalisation des cris

Ton calme et posé le plus souvent possible

Attirer l'attention

Stop

Jeu chuchoter le plus loin possible

Apprendre à se calmer

Musique apaisante

YouTube relaxation

YouTube concentration

Méditation

Petit bambou

Sport

Hauteur, temps

Introspection

Trouver un mantra pour vous calmer

Je suis calme et déterminé

Connectez-vous

Detourner l'attention

Humour

Calme et bienveillance

Je comprends que... mais c'est le moment de...

Evite l'escalade des cris

Proximité pour faciliter la communication et l'attention