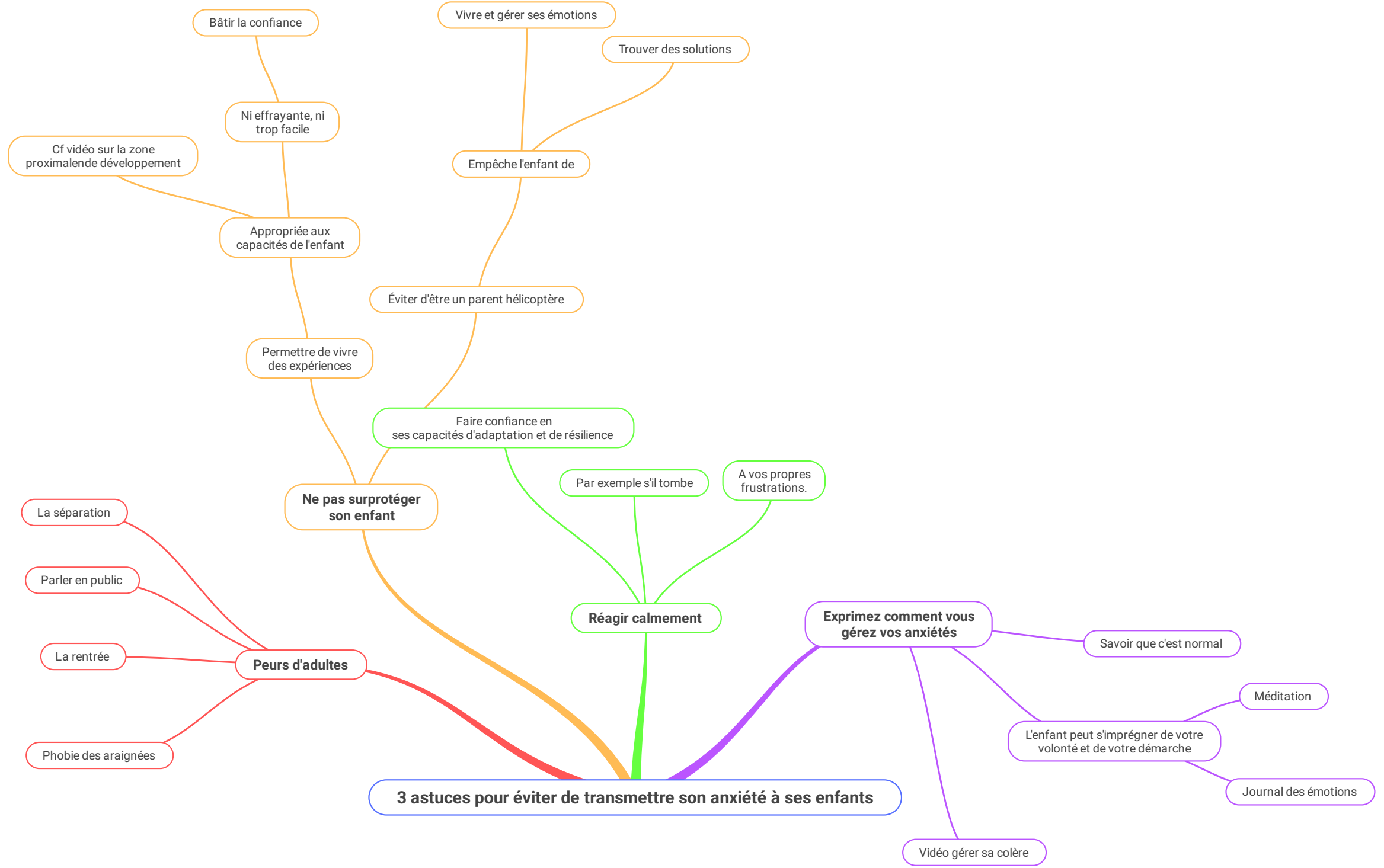


3 astuces pour éviter de transmettre son anxiété à ses enfants



Ne pas surprotéger son enfant

Appropriée aux capacités de l'enfant

Bâtir la confiance

Ni effrayante, ni trop facile

Cf vidéo sur la zone proximale de développement

Permettre de vivre des expériences

Faire confiance en ses capacités d'adaptation et de résilience

Éviter d'être un parent hélicoptère

Empêcher l'enfant de

Vivre et gérer ses émotions

Trouver des solutions

Par exemple s'il tombe

A vos propres frustrations.

Réagir calmement

Peurs d'adultes

La séparation

Parler en public

La rentrée

Phobie des araignées

Exprimez comment vous gérez vos anxiétés

Savoir que c'est normal

L'enfant peut s'imprégner de votre volonté et de votre démarche

Méditation

Journal des émotions

Vidéo gérer sa colère