

Les 10 phrases pour calmer votre enfant dans les moments difficiles :

Ces phrases simples aident à apaiser votre enfant dans les moments d'émotion forte.
A garder sous la main pour une utilisation au quotidien

<u>Exemple de phrases</u>		<u>But</u>
"Je vois que tu es très en colère, je suis là avec toi"	→	Reconnaître l'émotion peut déjà apaiser votre enfant s'il se sent compris
"On va trouver une solution ensemble"	→	Encourage la coopération au lieu de la confrontation
"Ca arrive d'être fâché même contre quelqu'un qu'on aime très fort !"	→	Rassure l'enfant : l'amour et la relation ne disparaissent pas avec une dispute
"Tu as le droit d'être en colère, c'est une émotions normale"	→	Valide ce qu'il ressent, sans juger
"Respire avec moi, on le fait ensemble"	→	Propose un geste concret pour retrouver le calme
"Tu veux un câlin ou tu préfères être tranquille un moment ? "	→	Redonne du choix et du contrôle à ton enfant
"Je comprends que tu aurais aimé que ça se passe autrement"	→	Apporte de l'empathie et de la compréhension
"On en parle quand tu seras prêt(e), d'accord ?"	→	Respecte son rythme et évite d'envenimer la situation
"Dis-moi avec tes mots ce que tu ressens"	→	Invite à l'expression émotionnelle plutôt qu'au débordement
"Même quand tu es fâché(e), je t'aime toujours."	→	Rassure sur l'amour inconditionnel et le lien d'attachement