

Atelier de communication bienveillante

Atelier des parents APcomm



UN TEMPS POUR
ETRE PARENT

Alexandra Caillaud
Accompagnement à la Parentalité et Formation

Sommaire

ATELIER DES PARENTS

Module 1 - 0-6 ans

Module 2 - 6-12ans

Module 3 - Ado

Module 4 - Jalousie



C'est quoi ? Pourquoi ?

C'est quoi ?

Un atelier permet aux parents participants de découvrir une autre façon de communiquer avec les enfants et les ados, dans le respect de tous. Il s'agit d'aider concrètement les parents à accompagner les enfants au quotidien, dans la bienveillance sans oublier de poser un cadre nécessaire et sécurisant.

Un atelier se compose de plusieurs rencontres, abordant des thématiques variées telles que l'autorité, les émotions, l'autonomie, l'estime de soi, etc. Les participants apprennent de façon simple et ludique comment mettre en place cette nouvelle approche.

L'objectif est de permettre aux parents de mieux comprendre les différentes périodes de l'enfance et de l'adolescence, de réfléchir à leur positionnement, de découvrir de nouveaux outils de communication et de s'entraîner.

Pourquoi ?

Parce que l'amour et le bon sens sont indispensables, mais ne suffisent pas toujours.

Parce que nous ne mesurons pas toujours l'impact de nos mots et de nos attitudes sur l'estime de soi des enfants.



Les mots qui font grandir.

0-6 ans

Devenir parent est une aventure hors du commun, pour laquelle nous avons rarement un mode d'emploi.

La petite enfance est une période bien particulière en terme de développement physique, physiologique et neurologique.

Connaître les principales étapes du développement à cet âge permet aux parents de savoir ce que le jeune enfant est déjà capable de faire ou non.

Cependant, connaître son enfant n'est pas suffisant. Il s'agit également de pouvoir communiquer avec lui de façon adaptée à son âge.

C'est pourquoi cet atelier est destiné aux parents d'enfants de moins de 6 ans qui souhaitent acquérir des clés de communication efficaces et positives. Elles les aideront à accompagner leurs enfants au quotidien dans la bienveillance.



Quelques points spécifiques de cet atelier :

- Découvrir les grandes lignes du développement des jeunes enfants pour mieux comprendre leurs comportements.
- Mieux vivre son rôle de parents et ses implications
- Comprendre les émotions, les frustrations, les crises émotionnelles, et savoir comment y faire face ?
- Définir et encourager les comportements bénéfiques
- Susciter l'estime de soi des enfants et des parents.



Les 7 rencontres de 2h30 :

- Mr et Mme Parfait
- Le grand méchant loup et autres émotions
- Le petit Poucet.
- Le père Fouettard
- Le bambou chinois
- Mon beau miroir
- Le conte des Chaudoudoux

Comment faut-il que je te parle pour que tu écoutes ?

6-12 ans

D'apparence plus calme, la période de l'enfance, et notamment de la scolarité en primaire, est une étape de consolidation des nombreux apprentissages (pas seulement scolaires).

L'Atelier « Comment faut-il que je te parle pour que tu écoutes ? » permet aux parents d'enfants de 6 à 12 ans d'accompagner leurs enfants entre la petite enfance et l'adolescence.

Il donne des clés de communication utilisables au quotidien par les parents, pour une vie familiale plus apaisée. Il leur permet également de développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle leurs enfants.

Quelques points spécifiques de cet atelier :

- Découvrir de façon ludique le fonctionnement du cerveau de l'enfant de 6 à 12 ans
- Mieux comprendre les émotions et en tenir compte pour éviter les dérapages.
- Tisser une relation basée sur la confiance et le respect mutuel.
- Définir et mettre en place un cadre et des règles qui sécurisent, pour une meilleure gestion des conflits.
- Susciter l'estime de soi des enfants et des parents.



Les 7 rencontres de 2h30 :

- Planter le décor
- Décrire les émotions
- Décrire les comportements
- Définir son autorité
- Définir les conséquences éducatives
- Déléguer
- Différer

Comment faut-il que je te parle pour que tu coopères ?

Ados

Les parents sont souvent inquiets quand arrive l'âge de l'adolescence. Ils sont parfois démunis pour parler des sujets sensibles (alcool, tabac, sexualité...)

L'atelier Com@do « Comment faut-il que je te parle pour que tu coopères ? » s'adresse à tous les parents d'adolescents ou de futurs adolescents, pour leur permettre de dédramatiser cette période.

Il a pour objectif de leur permettre de mieux vivre cette période, de réfléchir à leur positionnement et de découvrir de nouveaux outils de communication. Ceux-ci les aideront à accompagner leur adolescent vers l'âge adulte.

Les parents apprennent à :

- Recréer ou maintenir le lien, même dans les situations délicates.
- Percevoir l'adolescent autrement, en tenant compte des transformations majeures à cet âge, notamment au niveau neurologique.
- L'accompagner dans ses moments difficiles (colères, frustrations, oppositions, les premières fois).
- Définir et mettre en place, avec bienveillance, un cadre qui encourage l'adolescent à se sentir responsable de son comportement.
- Préserver et développer l'estime de soi des adolescents.



Les 7 rencontres de 2h30 :

- Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado
- J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.
- Je pose le cadre.
- Je remplace les punitions par des conséquences éducatives.
- Je décris pour mieux communiquer.
- Je favorise l'estime de soi.
- Je donne du lien

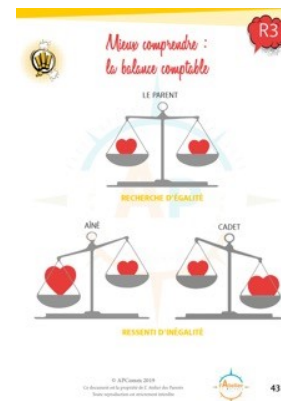
« Jalousie, conflits, rivalités ... un mal nécessaire ? »

Atelier Jalousie

« Sois gentil avec ton petit frère », « il faut apprendre à partager », « arrêtez de vous disputer ! » ... Les adultes sont parfois perdus et démunis face aux rivalités et jalousies des enfants. Les conflits, les jalousies, les rejets semblent incessants et conduisent à de nombreuses tensions. À destination des parents de fratrie, l'atelier « Jalousie, conflits et rivalités : un mal nécessaire ? » a pour objectif de donner des clés pour comprendre et accompagner les relations fraternelles. A partir de prises de conscience ludiques et impactantes, vous découvrirez des clés très concrètes pour une fratrie apaisée.

Les parents apprennent à :

- Comprendre le rôle de la fratrie et de l'Autre dans la construction de l'enfant
- Accueillir et à guider l'expression de cette émotion qu'est la jalousie
- Apprendre à intervenir lors de disputes pour développer chez l'enfant l'intelligence relationnelle
- Éviter d'attiser par leur attitude les rivalités entre leurs enfants.



Les 4 rencontres de 2h30 :

- Il est jaloux et il le dit
- Ils se disputent et je les guide
- Ils comptent et je décompte
- Happy End