

Comprendre le comportement de mon enfant

👁️ J'observe mon enfant / Le comportement

1 - Quel est le comportement qui <u>me dérange</u> ?
2- Qu'est-ce qui a <u>déclenché</u> ce comportement ? (événement de la journée, action du parent/frère/soeur...)
3 - Quel <u>comportement</u> j'aimerais voir à la place ? Et pourquoi ?

💡 Je cherche à comprendre / Les besoins

1- Quel <u>besoin</u> je peux déceler derrière ce comportement ?
2- Comment je peux y <u>répondre</u> ? Comment je peux poser une limite (jeu, choix, alternative...)
3- Si je ne peux pas répondre à ce besoin, comment puis-je <u>accueillir</u> les réactions de mon enfant (colère, tristesse, frustration) ?

🌸 Je prends soin de moi

Aujourd'hui, je peux être fière.....
.....
.....
.....