



## Les ateliers Parents

« Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent. »

D'Adèle Faber et Elaine Mazlish.

**Destinés à tous parents désirant améliorer leur mode de communication avec leurs enfants ou adolescents**

### Les objectifs :

Le programme a pour but

- d'accompagner les parents dans une démarche de réflexion, de prise de conscience et d'amélioration de la communication dans la relation parent-enfant.
- d'identifier pourquoi les demandes des adultes restent souvent sans réponses et comment apparaissent les multiples conflits quotidiens, si épuisants pour les adultes.
- de découvrir des outils de communication adaptés, pratiques, concrets et applicables à une foule de situations de la vie quotidienne.
- d'échanger entre parents des difficultés et des situations vécues.

### Le déroulement:

L'atelier, organisé en groupe de 12 parents maximum, se déroule sur 7 rencontres.

Chaque rencontre porte sur un thème donné et est organisée en 3 temps:

- des exercices de prises de conscience
- une présentation des outils (sous la forme de bandes dessinées)
- des jeux de rôles amusants, simples et réalistes

Les ateliers sont animés par des intervenants (psychologues) formés à la méthode d'Adèle Faber et Elaine Mazlish.

### Les thèmes abordés:

1<sup>ère</sup> rencontre : **Les émotions, les sentiments de l'enfant**

Comment aider l'enfant aux prises avec ses émotions, comment les reconnaître, les accueillir et mieux les gérer ?

2<sup>ème</sup> rencontre : **Susciter la coopération**

Comment certains outils peuvent encourager l'enfant à coopérer dans les tâches ou les activités quotidiennes.

3<sup>ème</sup> rencontre : **Des alternatives à la punition**

Comment remplacer la punition par des alternatives qui permettent à l'enfant de se prendre en main et de mieux se comporter ?

4<sup>ème</sup> rencontre : **Encourager l'autonomie de l'enfant**

Comment pouvons-nous aider l'enfant à encourager son potentiel tout en favorisant son autonomie ?

5<sup>ème</sup> rencontre : **Les compliments et l'estime de soi**

Comment complimenter et encourager l'enfant de façon à l'aider à se sentir de plus en plus compétent et sûr de lui-même ?

6<sup>ème</sup> rencontre : **Les étiquettes et les rôles que joue l'enfant**

L'enfant sans cesse étiqueté (têtu, colérique, princesse...) a tendance à se comporter tel qu'on le définit. Comment l'aider à changer l'image qu'il porte et se fait de lui-même et ainsi l'aider à changer ses comportements.

7<sup>ème</sup> rencontre : **Échanges et bilan.**

### Les modalités de participation :

- être parent d'enfant(s) de plus de 3 ans
- s'engager à participer aux 7 rencontres
- gratuit (sur inscription)
- **informations et inscriptions au 04 89 04 32 97 ou [ecoledesparents@departement06.fr](mailto:ecoledesparents@departement06.fr)**