

Fiche Explicative : Le Temps Particulier

Objectif :

Renforcer la connexion et la confiance entre le parent et l'enfant, en créant un espace dédié à une attention et une écoute exclusives.

Étapes :

1. Planification :

- Fixez une période régulière pour le "Temps Particulier", adaptée à votre planning familial.
- Informez l'enfant à l'avance pour qu'il puisse se préparer et se réjouir de ce moment.
- Faites une liste des activités que vous pouvez faire avec votre enfant afin que celui ne doivent pas stresser à trouver une idée au moment du Temps Particulier

2. Durée :

- Choisissez une durée appropriée, généralement entre 15 minutes et une heure.
- Utilisez un minuteur si nécessaire pour marquer le début et la fin de la session.

3. Choix d'Activités :

- Laissez l'enfant décider de l'activité. Cela peut être un jeu, une activité artistique, une promenade, etc.
- L'activité doit permettre une interaction et une connexion, évitez donc les écrans ou les jeux individuels.

4. Environnement Sans Distraction :

- Assurez-vous que l'espace est libre de distractions telles que les téléphones, la télévision ou d'autres personnes.
- Créez un environnement calme et accueillant.

5. Engagement et Écoute Active :

- Participez activement à l'activité choisie par l'enfant.
- Montrez de l'intérêt et de l'enthousiasme pour ce qu'il fait.
- Écoutez activement, répondez et engagez-vous dans des conversations.

6. Attitude Positive et Attentionnée :

- Gardez une attitude positive, encourageante et bienveillante.
- Évitez les critiques, les leçons ou la discipline pendant ce temps.

7. Conclusion et Réflexion :

- À la fin du "Temps Particulier", remerciez l'enfant pour le moment partagé.
- Vous pouvez discuter brièvement de ce que vous avez aimé ou ce que vous attendez avec impatience pour la prochaine fois.

Résultats Attendus :

- Renforcement du lien affectif.
- Amélioration de la communication et de la compréhension mutuelle.
- Sens accru de la valeur et de la sécurité pour l'enfant.