

Prise de perspective et empathie :

Nous sommes des êtres sociaux qui ont besoin de relations pour s'épanouir. En pratiquant consciemment la prise de perspective, nous apprenons à prendre en compte le point de vue des autres et à réagir avec empathie. Cela permet de construire des relations saines et de résoudre les conflits paisiblement.

Résolution de problèmes :

Les conseils suivants sont utiles pour les enfants comme pour les adultes.

- ✓ Mettez-vous à la place de chaque personne.
- ✓ Essayez de vous imaginer à la place de l'autre personne. "Que pense ou ressent cette personne dans cette situation ?"
- ✓ Reconnaissez et valorisez les différences.
- ✓ Ensuite, réfléchissez à des moyens de résoudre ce problème tout en pensant aux besoins de chacun.

"La concentration sur le bonheur n'est pas une poursuite frivole ; c'est l'une des émotions qui peuvent déterminer la trajectoire de nos vies."

—10 Mindful Minutes, Goldie Hawn

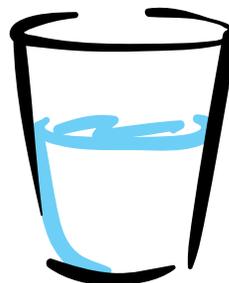
Optimisme :

L'optimisme ne consiste pas simplement à croire que tout est bien. C'est une volonté d'essayer quelque chose de nouveau et de planifier le meilleur résultat, en sachant que tant le succès que l'échec sont utiles à notre développement.

L'optimisme est important pour le bien-être !

Des recherches ont montré que les optimistes :

- ont une meilleure santé physique et mentale
- réussissent mieux
- ont des relations plus satisfaisantes
- vivent plus longtemps.



Vous voyez le verre à moitié vide ? Saisissez vos pensées, examinez-les et changez-les.

1. Saisissez vos pensées : Remarquez vos pensées et vos manières de penser.
2. Examinez et remettez en question vos pensées : Sont-elles exactes ou déformées ? Soyez attentif aux modèles de langage qui peuvent être inutiles (par exemple, "Je ne peux pas faire ça").
3. Changez vos pensées : Redéfinissez votre manière de penser. Y a-t-il une autre façon de voir cela ? Demandez-vous comment un ami réagirait à cette situation.

Des pratiques pour VOUS : Prise de perspective et empathie

Essayez de comprendre :

Écoutez attentivement le point de vue des autres. Pensez à ce qu'ils peuvent ressentir.

Se mettre dans la peau de mon enfant :

Imaginez ce que c'est que d'être votre enfant. Pouvez-vous considérer les situations du point de vue de votre de votre enfant ? Quelles émotions ressentiriez-vous ? Sont-elles différentes des vôtres ?

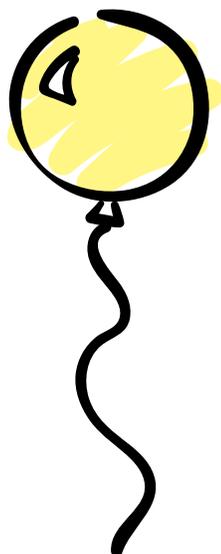
Optimisme

Une liste de lecture optimiste :

La musique est un instrument qui peut changer notre humeur. Avoir vos chansons optimistes préférées à portée de main quand les pensées pessimistes prennent le dessus peut être très utile !

Saisir les moments heureux :

Parfois, emportés par les soucis quotidiens, nous oublions de nous concentrer sur de bonnes choses. Saisissez les choses qui vous font sourire et partagez cette joie avec votre enfant.



Pratiques avec votre enfant : Prise de perspective et empathie

Lecture de contes :

Discutez des perspectives des personnages des histoires que vous lisez ensemble. Demandez à votre enfant de réfléchir à ce que les personnages peuvent ressentir et pourquoi, ou comment ils se sentiraient à leur place.

Résolution pacifique des problèmes :

Pour régler un problème d'amitié, encouragez d'abord votre enfant à envisager le problème d'un autre point de vue, puis à le résoudre. Peut-il faire preuve d'empathie ? "Comment l'autre personne peut-elle se sentir ?"

Optimisme

Donnez un exemple de la pensée optimiste :

Quand ça ne se passe pas comme prévu, exprimez à votre enfant une pensée optimiste. Par exemple, au lieu de dire : "Nous n'arriverons jamais avec tout ce trafic", essayez : "La circulation est mauvaise aujourd'hui. Ah bon, on arrivera quand on pourra".

Créez une boîte à souvenirs :

Réunissez des souvenirs heureux dans un coffre à trésors (vieille boîte à chaussures), un livre photo, un album, une vidéo ou un journal intime. Discutez des objets dans votre boîte et de la raison de leur présence.