

MINDMAP “GERER LE CONFLIT AVEC VOTRE ENFANT”

Pourquoi cette mindmap est essentielle ?

Gérer un conflit avec un enfant TDAH/DYS peut être un défi, car les émotions prennent souvent le dessus. Cette mindmap aide les parents à adopter une approche plus sereine et efficace en structurant les étapes clés pour désamorcer la situation et rétablir un dialogue apaisé.

Comment utiliser cette mindmap ?

Elle propose des étapes concrètes pour gérer un conflit de manière bienveillante. Les parents peuvent l'utiliser comme un guide visuel pour réagir avec plus de recul et éviter d'alimenter l'escalade émotionnelle. Elle permet aussi d'instaurer des habitudes positives pour améliorer la communication parent-enfant.



PENDANT LE CONFLIT

- Rester calme
- Se mettre au même niveau
- Reformuler les émotions & besoins
- Utiliser les phrases courtes et claires
- Proposer un choix encadré pour lui redonner le contrôle
- Reporter la discussion si l'émotion est trop forte



RECONSTRUIRE LE LIEN

- Discuter une fois l'émotion retombée
- Encourager l'enfant à exprimer ce qu'il a ressenti
- Trouver ensemble une solution pour éviter que ça se reproduise
- Féliciter les efforts de communication
- Ne pas hésitez à s'excuser si nécessaire

AVANT LE CONFLIT

- Etablir des routines claires
- Pratiquer la communication
- Identifier les signes avant-coureurs
- Stratégies (respirations, coin calme=)
- Valoriser les efforts et la réussite

