

La sensibilité parentale

Pourquoi et comment être un parent sensible?

La sensibilité parentale contribue à la formation d'une relation positive avec l'enfant



- Un parent sensible détecte et interprète de façon juste les besoins de son enfant, en plus de fournir une réponse appropriée et rapide.
- Les besoins de l'enfant peuvent inclure avoir faim, ressentir de la douleur ou avoir besoin de réconfort à la suite d'un conflit.

La sensibilité comprend 4 composantes principales

1) Être attentif aux différents signaux de l'enfant

Les enfants signalent leurs besoins de différentes façons, par exemple:

- Pleurs
- Gémissements
- Gigotements
- Grimaces faciales
- Sursauts
- Contractions musculaires d'effort



2) Essayer de comprendre la perspective de l'enfant



- Les signaux de l'enfant sont liés à leur état mental.
- Comme les adultes, les enfants ressentent des émotions et ont des désirs.
- Ainsi, s'imaginer à la place de l'enfant peut favoriser la sensibilité parentale.

3) Respecter le rythme et les intérêts de l'enfant

- Il peut être facile d'imposer son propre rythme aux interactions avec son enfant.
- Il se peut également que son enfant ait des intérêts différents des vôtres.
- Néanmoins, il est important de tenter de s'adapter au rythme de l'enfant, tout en cherchant à respecter ses préférences.



4) Accompagner l'enfant dans ses défis



- Face à de nouvelles situations, l'enfant a besoin de savoir que son parent est présent pour l'appuyer.
- Les enfants peuvent être effrayés ou inquiets, même s'ils ne le disent pas.
- Ainsi, les parents peuvent rappeler qu'ils sont là s'il y a quoi que ce soit, et encourager l'enfant.

Cette infographie a été préparée par l'équipe d'ÉducoFamille. Nous nous basons sur la science pour fournir des ressources aux parents et familles avec des enfants de tous âges.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux: @EducoFamille

Visitez notre site web: [educofamille.com](https://www.educofamille.com)

ÉducoFamille
La science au service de
votre famille

