

# LE MATIN COMMENT FAIRE?

## DIMINUEZ LES DOUBLES TÂCHES

Si on fait trop de choses à la fois, on accumule de la tension et on finit parfois par exploser.

Essayez de diminuer les doubles tâches en vous réveillant et en vous préparant avant que vos enfants se lèvent. Vous pouvez également préparer leurs habits avec eux la veille, etc.

## PLANIFIEZ ASSEZ DE TEMPS

Comptez au moins une heure entre le moment où votre enfant se lève et le moment où vous devez partir

## ATTENTION AU SOMMEIL

Veillez à ce que votre enfant et vous-même ayez suffisamment de sommeil. Si vous ou votre enfant êtes fatigués, vous serez plus irritables, plus nerveux et aurez moins de ressources pour gérer vos émotions, votre stress et l'organisation matinale

## COMMENCEZ DU BON PIED

Donnez envie à vos enfants de se lever en prenant un petit moment pour les accueillir chaleureusement dans leur nouvelle journée

## LES DEMANDES

Evitez les demandes à distance  
Restez là jusqu'à ce que votre enfant vienne avec vous  
Essayez d'être bref, clair et précis  
Ne noyez pas votre demande dans un trop plein de mots

*N'oubliez pas que vous êtes le gardien du temps. Gardez un oeil régulier sur votre enfant et comment il avance dans sa préparation. Rappelez-vous c'est un enfant et non pas un adulte.*

# LE MATIN COMMENT FAIRE?

**VOUS TROUVEREZ  
CE DOCUMENT DANS  
SON INTÉGRALITÉ  
DANS LE GUIDE  
ETRE PARENT,  
PARLONS-EN**