

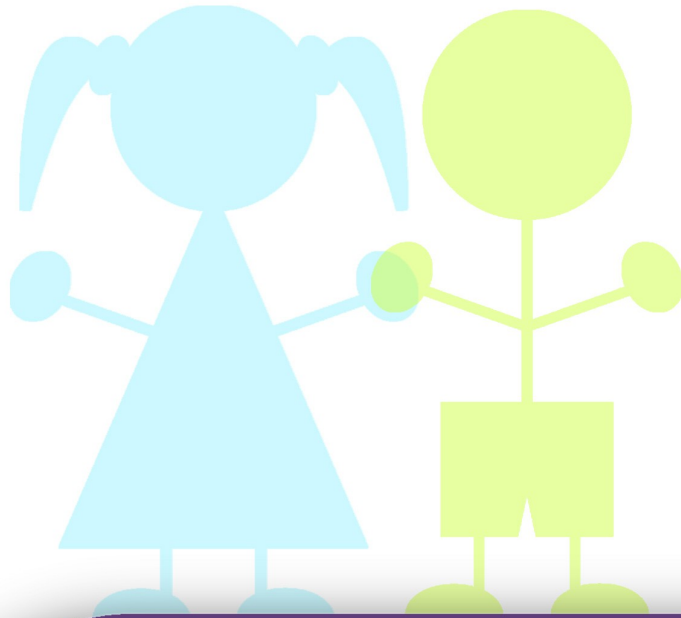


La méthode 5-10-15

DEFINITION :

Il est souvent difficile de passer beaucoup de temps avec ses enfants chaque jour. Plutôt que de culpabiliser et d'être frustré(e), j'ai imaginé répartir du temps à consacrer à ses enfants en 3 périodes :

- 5 minutes le matin
- 10 minutes dans la journée
- 15 minutes le soir



La méthode 5-10-15

5 MINUTES LE MATIN :

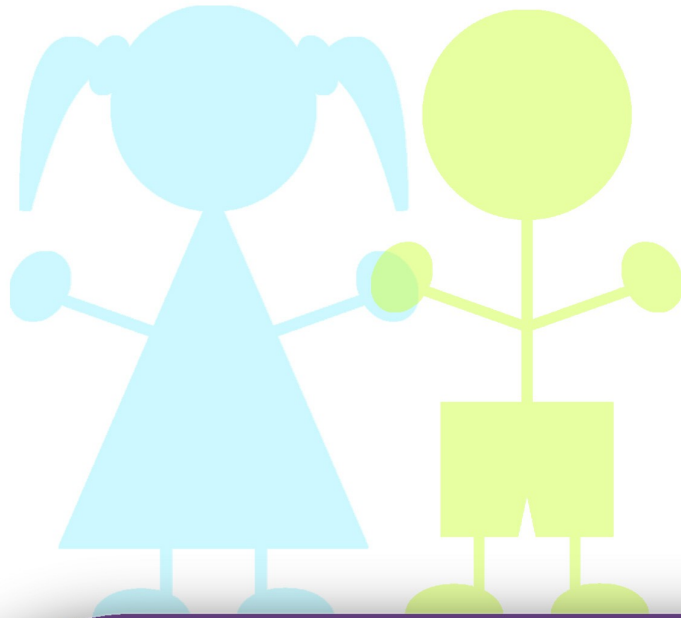
- L'enfant fait le plein d'amour avant la longue journée sans papa et maman
- L'enfant est mis à l'honneur : 5 mn de pause rien que pour lui avant, pendant ou juste après le rush (petit-dej', toilette, départ)
- On démarre bien la journée avec une petite parenthèse de calme ou de jeu 100 % familiale
- On se recentre sur l'essentiel de bon matin



La méthode 5-10-15

10 MINUTES DANS LA JOURNÉE :

- Après avoir récupéré les enfants, petite pause pour leur permettre de décompresser (soulagement émotionnel) et de se relâcher (évacuation des tensions)
- Rendez-vous important avec son enfant avant le rush du soir (devoirs, douche, dîner, etc.)
- Étant prioritaire, l'enfant acceptera volontiers d'aider ensuite à la préparation du dîner, ou de jouer seul
- C'est l'occasion de faire une activité plus dynamique, qui défoule



La méthode 5-10-15

15 MINUTES LE SOIR :

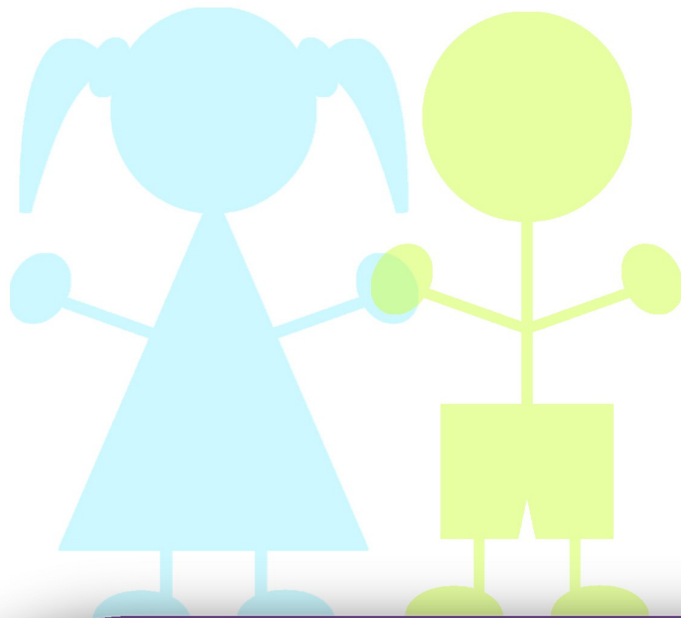
- On fait le bilan de la journée (positif et négatif) : l'enfant peut s'exprimer, vider son sac, on met des mots sur les ressentis
- Moment de tendresse pour faire le plein d'amour avant d'aller dormir
- Jolie pause douceur qui sécurise et apaise pour un sommeil plus serein
- On termine la journée sans tension, en vivant un moment de qualité unique chaque soir, reconnaissant de la famille qu'on a



La méthode 5-10-15

AVANTAGES POUR L'ENFANT :

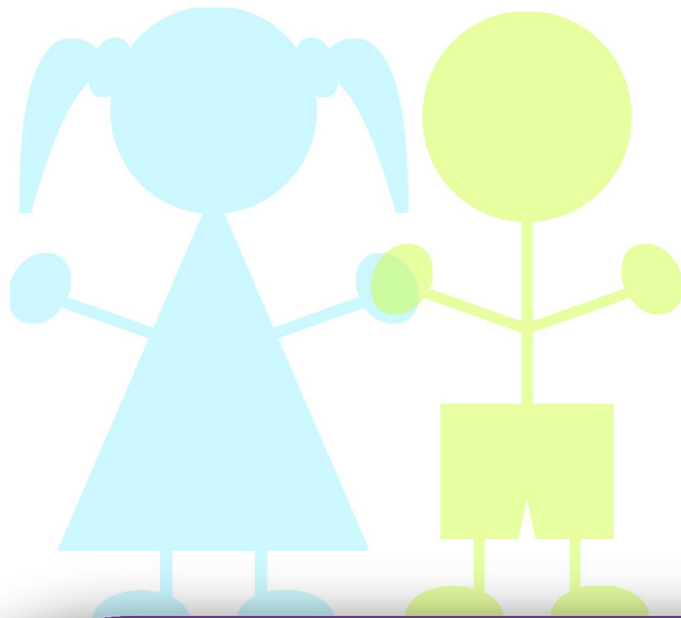
- Il est rassuré parce qu'il sait qu'il aura ses moments privilégiés avec papa et/ou maman. Il sait que les rendez-vous sont pris
- Ces moments sont placés à des endroits stratégiques, ce qui donne à l'enfant la certitude qu'il est important aux yeux de ses parents
- L'enfant, comblé par ces moments de qualité avec ses parents, est plus autonome et plus compréhensif vis-à-vis des emplois du temps de ses parents



La méthode 5-10-15

AVANTAGES POUR LES PARENTS :

- $\frac{1}{2}$ heure à répartir sur la journée, c'est réalisable et les parents sont soulagés (au-revoir la culpabilité)
- 3 petits pas chaque jour, c'est autant de petits pas pour une relation épanouie avec ses enfants
- Les parents découvrent la joie de jouer et d'être avec leurs enfants à 100 %, sans penser au reste
- Cette méthode est une base qui facilite et encourage les moments plus longs à consacrer à ses enfants



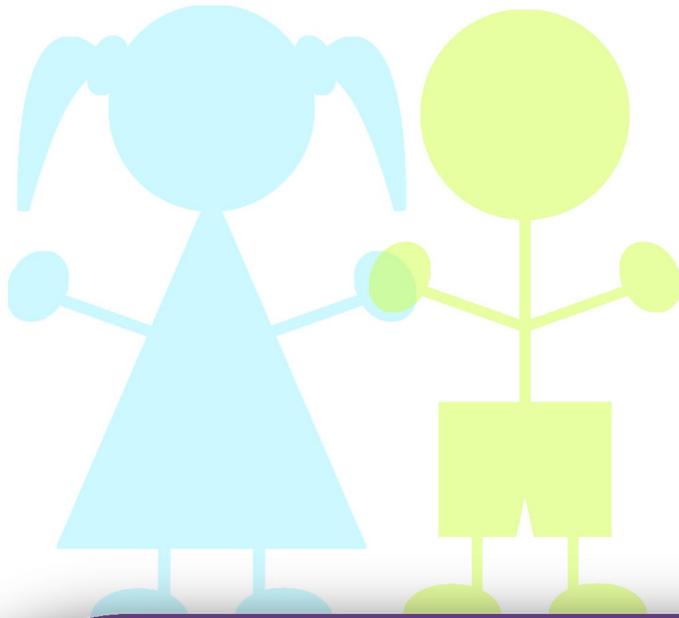
La méthode 5-10-15

MISE EN PRATIQUE :

Vous pouvez répartir les activités proposées dans le e-book selon :

- leur thème (par couleur)
- leur durée (voir la fiche annexe « la 5-10-15 box »)
- le nombre de joueurs (2 ou plus de 2)

Vous pouvez ajouter ou retrancher les activités en fonction de l'âge ou des goûts de votre enfant



Tous droits réservés

www.etre-parent.com