

5

ÉTAPES CLÉS POUR ÉLEVER DES ENFANTS ASSERTIFS

www.art-aimer.com



1

LES DIALOGUES PARLER ENSEMBLE



Dire aux enfants qu'il existe **3 styles de communication de base**.

Chaque fois que nous parlons ou interagissons avec d'autres personnes, nous choisissons l'une de ces méthodes : **passive**, **agressive** ou **affirmative**.

Pour les jeunes enfants, utiliser des animaux pour représenter chaque style. Leur donner à réfléchir différentes créatures associées aux 3 types.



PASSIF

*Je ne prends pas soin de moi
Je prends soin de toi*



ASSERTIF

*Je prends soin de moi
Je prends soin de toi*



AGRESSIF

*Je prends soin de moi
Je ne prends pas soin de toi*

2

DÉFINIR LES RÈGLES ET LES LIMITES DE CHACUN



Discuter des frontières qui bordent les pays et comment chacun à **ses propres limites à respecter**.

Une façon de **respecter ces limites** est de discuter du **pouvoir du «non»***. Les enfants ont besoin d'entendre que cette affirmation "**non**" n'est pas seulement acceptable - **c'est leur droit**.



**Pour un câlin non-souhaité de grand mère par exemple, ou à un ami autoritaire sur le terrain de jeu.*

3

ENSEIGNER LES MESSAGES "JE"

Voici une **formule simple**: je ressens (insérer des sentiments) quand tu (insérez des comportements). J'aimerais que tu (insérez la demande).

"Je me sens en colère quand tu me dis que je ne peux pas jouer. J'aimerais que tu me laisses participer."



Kimochis

Sachez que **le message "je" ne porte pas de jugement**. Il ne juge ni ne critique et préserve l'autre de se sentir attaqué ou défensif.

4

CONSTRUIRE L'AMITIÉ



• Les compétences d'assertivité ne sont pas seulement nécessaires pour jouer avec celui ou celle qui intimide à la cour de récréé. Ce sont souvent à nos **ami-e-s les plus proches** qu'il est nécessaire de faire connaître nos besoins et nos sentiments.

• Commencer par parler ensemble des **qualités qu'il-elle veut chez un-e ami-e**. Quel genre de choses fait un bon ami ? Comment agissent les amis ?

5

MODÉLISER LA CONFIANCE



Si nous espérons élever des enfants confiants, il est crucial de communiquer avec assurance dans nos propres vies. Commencer par :

- **Prendre la parole** quand vous le devez et laisser votre enfant vous voir dire «non» (et le respecter).
- Discuter des fois où il vous est difficile de vous affirmer et de **la façon avec laquelle vous surmonter** cela, en vous entraînant.
- Utiliser **une voix calme et confiante** pour exprimer votre point de vue.
- **Se féliciter soi-même** après une réalisation.

Cet aide-mémoire est très largement inspiré du document en anglais créé par BGLFJOURNAL.COM

L'Art d'Aimer



www.art-aimer.com

Vous pouvez partager cette fiche tout autour de vous avec plaisir, en citant la source L'Art d'Aimer - parentalité positive