

J'aide mon enfant à mieux se connaître

Bien se connaître, c'est important pour communiquer, partager et échanger avec les autres, se sentir bien dans sa famille, avec les copains et les adultes à l'école, dans un groupe.

“Se connaître” c'est :
connaître son identité,
sa famille, son caractère, ses
goûts, ses passions,
ses qualités, ses besoins,
ses forces et ses faiblesses,
...

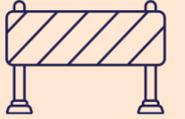


ça sert à quoi ?



s'apprécier et se respecter

reconnaître ses capacités
et ses limites



trouver des solutions

avoir des relations positives



s'adapter plus facilement
aux nouvelles situations

se donner des défis,
des buts à atteindre.



comment on fait ?



je l'encourage à discuter, à donner son avis

est-ce que tu aimes ...?, qu'est-ce que tu préfères ?, qu'est-ce que tu penses de... ?



je lui propose des choix

yaourt ou fruit en dessert, t-shirt bleu ou orange, ...



je parle de notre famille, de nos origines,...

qui est qui (“tonton” c'est le frère de maman), photos, lieux, histoire, ...



j'identifie et je verbalise ses forces, ses qualités... et les miennes ;)

je te trouve drôle, gentil, courageux, curieux, ...



je verbalise ses besoins et les miens

tu as besoin d'un câlin? d'être seul.e? de te mettre au calme?



je nomme les parties de son corps

