Capsule maison B: Je *m’affirme*

Un service pour les 4-5-6 ans

*Voici une capsule d’informations pour t’expliquer ce que j’ai appris aujourd’hui. Mon enseignant m’a dit qu’il a vraiment besoin de ton aide. Il aimerait que tu me rappelles les nouveaux trucs qu’il m’a enseignés pour développer mes habiletés sociales.*

Cette semaine, dans le cadre du programme Ribambelle, nous avons fait la lecture du livre « *Ninon dit non »* de Heather Hartt-Sussman**.** Dans ce livre, Ninon réussit *à s’affirmer* auprès de son amie. Elle fait preuve de courage. Voici ce que nous avons appris de Ninon pour *s’affirme*r de la bonne façon.

*O J’*avance vers la personne en respectant sa bulle, je *m’assure d’avoir* son attention

(J*e m’approche juste assez vers la personne et je m’assure d’avoir toute son attention; je l’appelle par son nom ou je* lui touche *l’épaule*.)

*O* Je la regarde dans les yeux

*O* Je parle avec confiance (M*on ton de voix n’est pas trop faible ni trop élevé, juste* correct)

*O* Je dis ce que je pense (Je prends une grande respiration et je nomme mon idée ou ma demande de façon respectueuse)

# Papa, maman voilà comment tu peux m’aider à m’affirmer!

*O* Tu peux me *rappeler les trucs que j’ai appris pour m’affirmer* lorsque je dois entrer en relation avec les autres, que je vis un conflit, que je dois prendre la parole devant plusieurs personnes ou lorsque je souhaite faire une demande, etc.

*O Tu peux m’aider à prendre* ma *place dans un groupe (famille, groupe d’amis, équipe de* sport, etc.)*. Par exemple, tu peux m’encourager à exprimer m*on opinion, mes goûts, mes idées. Tu pourrais aussi me faire remarquer quand je prends toute la place et que *j’oublie d’en* laisser aux autres.

*O* Tu peux me féliciter lorsque :

* Je parle spontanément devant un groupe
* Je regarde les autres dans les yeux lorsque je leur parle
* Je dis ce que je pense ou ce que je ressens calmement et de manière respectueuse

# Merci de m’accompagner!

Programme Ribambelle : Ateliers complémentaires B, Commission scolaire des Patriotes, 2016

(Tous droits réservés, feuille reproductible)