

CAHIER DE PETITS EXERCICES

Pour vous, accompagnants

POUR DEVELOPPER SA PROPRE ESTIME DE SOI

À proposer aux parents
(en ateliers, en entretien
individuel ou même
à faire soi-même)



Aider le parent à développer son estime de soi

Devenir et être parent n'est pas un long fleuve tranquille. Apprendre à mieux se connaître, avoir confiance en soi et en ce qu'on fait est primordial au quotidien.

En tant qu'accompagnants, vous pouvez aider les parents ou futurs parents à se poser quelques minutes en réfléchissant à ce qu'ils sont, ce qu'ils font.

Quelques petits exercices que vous pouvez faire avec eux en groupe ou lors d'un entretien individuel. Vous pouvez aussi leur proposer d'y réfléchir lorsqu'ils sont seuls.

1

DEVENIR PARENT SUSCITE SOUVENT DE NOMBREUSES QUESTIONS...

Mettre des mots sur ses inquiétudes, ses peurs permet parfois d'en prendre conscience et de mieux y répondre.

Comment lui donner à manger sainement avec un si petit budget?

Est-ce que je dois le féliciter ?
Comment faire ?

Comment ne pas trop exagérer ?

Va-t-il savoir faire seul ?

Est-ce que je ne lui en demande pas trop ?

Il n'a pas confiance en lui, comment le rassurer ?

Vais-je avoir assez de lait ?

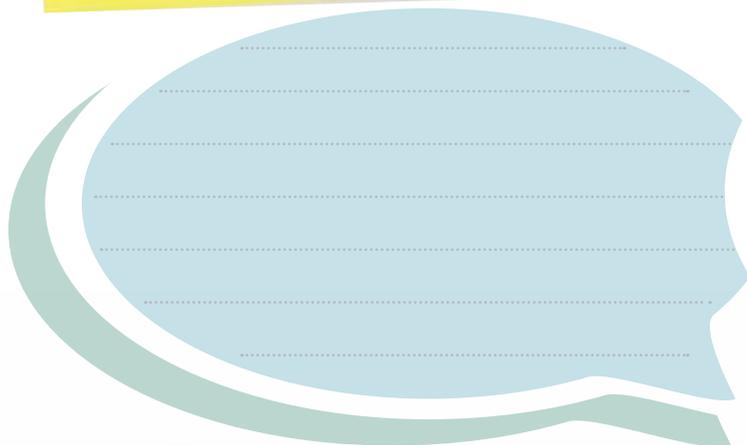
2

2

SE FAIRE DU BIEN

Pour aider un enfant à développer sa propre estime, il faut avant tout que les adultes qui l'entourent travaillent la leur.

Écrire dans les bulles de dialogue les paroles que nous aimons entendre de nos proches, car elles nous donnent une énergie positive.



3

METTRE DES IMAGES SUR DES RESSENTIS POSITIFS !

Exprimer ses ressentis à l'aide d'images, de photos, de couleurs, d'ambiance est parfois plus simple qu'avec des mots.

Collez les photos que vous voulez.



UNE BONNE IDÉE D'ATELIER À ORGANISER !

Faire un tableau à partir d'images, de couleurs, de papiers colorés à fleurs, d'images de magazine qui nous réconfortent, nous motivent, nous donnent la pêche.

3

4

SE FIXER UN OBJECTIF

Proposer cet exercice en groupe. Pour avancer, se fixer des objectifs est souvent nécessaire. Pour les atteindre, ces objectifs doivent être réalistes, mesurables et à court-terme. Les parents se fixent souvent des objectifs trop élevés, apprendre à se fixer un objectif quotidien à sa portée est valorisant.

Quel est l'objectif que je me fixe en tant que parent ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ET PAR EXEMPLE POUR L'ALIMENTATION ?



FAIRE UNE PURÉE DE LÉGUMES MAISON PAR SEMAINE.

Lui faire goûter un nouveau fruit cette semaine, lui faire laver les tomates avant de les préparer, lui préparer le repas qu'il aime demain, savoir dire non à ses grignotages entre les repas...

Avez-vous réussi ?

Oui

Non

POURQUOI ?

.....
.....
.....
.....
.....

5

JE SAIS FAIRE

Nous avons tous des talents, des aptitudes qui méritent d'être soulignés !

J'aide les parents et futurs parents à lister tout ce qu'ils savent faire : cuisiner, dessiner, chanter, inventer ou raconter des histoires à mon enfant, sourire à mon enfant, le consoler... Et pourquoi pas partager ces talents avec d'autres personnes !

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Aider le parent à développer la propre estime de son enfant

L'estime de soi de l'enfant se construit jour après jour et repose sur certaines paroles, de petits gestes, des attentions. Pour aider les parents à en prendre conscience dans leur quotidien, vous pouvez leur proposer des jeux à faire seul ou en famille... Sous forme d'ateliers en groupe, lors d'un rendez-vous individuel ou à accomplir seul.



1

JE M'AMUSE À TROUVER DES MOTS POSITIFS CORRESPONDANT À MON ENFANT, PAR EXEMPLE AVEC LES ^{ES} LETTRES DE SON PRÉNOM.



2

JE DRESSE LE PORTRAIT CHINOIS DE MON ENFANT

Exemple : S'il était un animal, il serait un renard, car il est malin comme un renard.



- S'il était un animal, il serait
- S'il était un arbre ou une plante, il serait
- S'il était un jouet, il serait
- S'il était un plat, il serait
- S'il était une couleur, il serait
- S'il était
- S'il était
- S'il était
- S'il était

3

JE ME POSE DES QUESTIONS

Qu'est-ce que je fais déjà bien pour l'aider à avoir confiance en lui ?

★ Que faire pour aider mon enfant à avoir confiance en lui ? ★

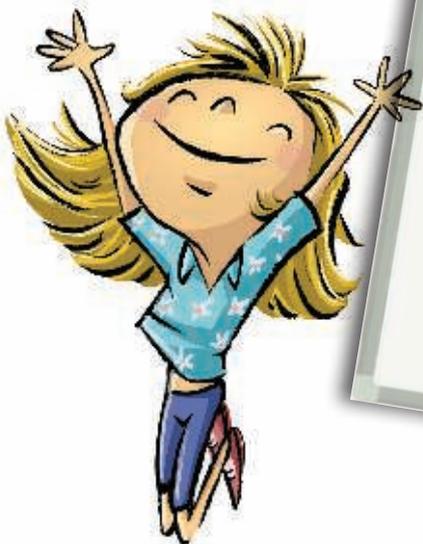
★ Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre ? ★



4

JE LE COMPLIMENTE

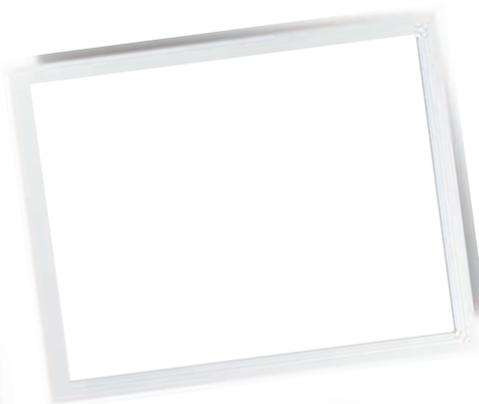
Quel est le compliment que je pourrais faire aujourd'hui à mon enfant ?



5

SE REPLONGER DANS LES SOUVENIRS ...

Quels sont les moments forts à valoriser ?



Premier gribouillis ?



Premier mot ?

Première petite expression ?



Premiers pas ?



Première chaussette mise ?



Premiers cubes ?



LISTER ENSEMBLE TOUT CE QU'IL SAIT FAIRE ET LE NOTER DANS UN « CAHIER DE RÉUSSITES »

★ Danser

★ Lacer ses chaussures

★ Mettre le couvert



★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★ Nager

★ Faire un gâteau



6

CE QUI EST IMPORTANT CE N'EST PAS LE MATÉRIEL, C'EST...

Vous pouvez donner quelques exemples concrets de situations, de gestes, d'actions des parents pouvant contribuer à développer l'estime de soi de leur enfant, en voici quelques-uns mais il y en a d'autres que vous pouvez proposer.

MAIS AUSSI...

- je n'ai pas peur de lui dire " Non " !
- je ne le compare pas à son frère ou sa sœur,
- je ne le dévalorise pas "Tu es nul", "Tu es méchant",



- Ma présence



- Mon écoute



- Mon gâteau au chocolat que je lui fais et qu'il adore



- Le puzzle fait ensemble



- Le dessin du lapin que je lui ai appris à faire



- Je le berce, je le serre contre moi, ma chaleur, mon odeur



- La chanson de mon enfance que je lui chante



- Ses angoisses que je connais et que je sais calmer même au milieu de la nuit



- Les Non, tu n'auras pas un goûter, on mange dans 1 heure



- Mes "Waouh", "Génial", applaudissements, "Ouah, t'as vu comme tu as su descendre le toboggan ? C'était vraiment trop fort !" et encore "Ton château de sable est vraiment le plus beau "



- Son premier bonhomme affiché dans la cuisine

Et pour finir, des livres qui font du bien

aux grands et aux petits !

Voici une collection de livres pour enfants qui font du bien aux enfants comme aux parents. Ces livres peuvent être mis à disposition dans les lieux d'accueil.

COMPRENDRE LES BESOINS DE L'ENFANT ET L'AIDER À EXPRIMER SES SENTIMENTS

LA REINE DES BISOUS

Une très jolie histoire d'une princesse qui fait le tour du monde pour trouver des bisous et qui se rend compte finalement que seuls les bisous de sa maman comptent.

Public : 3-8 ans, Ref : La reine des bisous, Kristien Aertssen, Pastel, école des loisirs, Pastel, 2014

PARFOIS JE ME SENS...

Comment aider son enfant à apprivoiser ses émotions, ses sentiments et ses sensations? Lire avec lui "Parfois je me sens", permet de mettre en mots toute cette palette d'émotions qu'il n'est pas toujours évident d'exprimer pour les jeunes enfants, et prolonger la discussion peut être une excellente solution pour comprendre ensemble ce que ces émotions peuvent impliquer.

Public : enfants de 3 à 5 ans, Réf: Browne A., "Parfois je me sens". Paris : Ecole des Loisirs, coll. Kaléidoscope, 2011.

LOUISE ET LA ROBE ROUGE

La collection "Besoins et Stratégies" souhaite mettre en avant auprès des enfants comme des parents les besoins d'autonomie, de sécurité et besoins affectifs de l'enfant. Il montre aussi la différence subtile mais importante entre un besoin et une stratégie visant à le satisfaire. Dans ce livre, Louise a très envie de mettre sa belle robe rouge. Cependant, dehors il neige et son papa ne veut pas qu'elle attrape froid. Dans la même collection, Louise et les câlins, Louise et l'orage.

Public : enfants à partir de 3 ans. Ref : Coestetti V. Rinaldi M. Louise et la robe rouge. Esserci edizioni. coll. Besoins et Strategies, 2011

LES DOUZE MANTEAUX DE MAMAN,

Chaque jour, nos humeurs changent. Ce livre peut nous aider à comprendre comment elles sont perçues par les enfants.

Public : A partir 8 ans, Marie SELLIER et Nathalie NOVI, Ed. Le Baron Perche, 2004.

L'ARC-EN-CIEL DES BESOINS ET L'ARC-EN-CIEL DES SENTIMENTS

Ed. Esserci.

CONFIANCE EN SOI

UN BON POINT POUR ZOÉ

L'histoire d'une petite fille qui ne sait pas dessiner et qui pourtant deviendra célèbre ou comment valoriser le travail d'un enfant, tout simplement.

Public : dès 5 ans, Un bon point pour Zoé, PH Renolds, édition Milan, 2010

MAIS POURQUOI ?

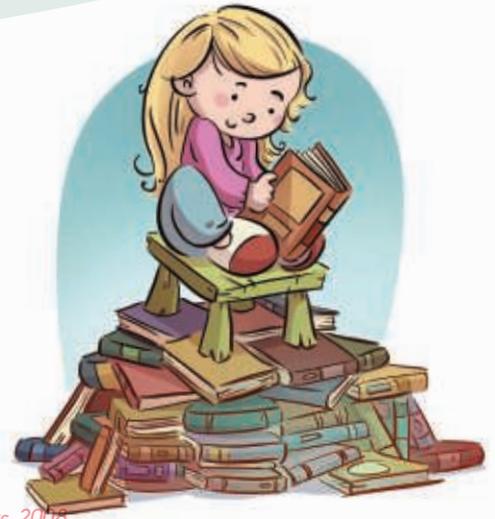
Ce livre, drôle et sensible, apprend aux enfants à relativiser, à ne pas trop se comparer aux autres, et à savoir se mettre en valeur avec les qualités que l'on possède. On suit Pétunia, une petite fille qui soupire beaucoup. "Mais pourquoi?". Pourquoi est-elle aussi nulle, trop ceci ou pas assez cela? Et surtout pourquoi n'est-elle pas comme les princesses qu'elle découvre dans les contes de fée? Bien décidée à la savoir, elle décide d'aller leur poser directement la question, pour savoir ce que ces héroïnes ont de plus qu'elle finalement, et pourquoi elle n'est pas aussi gâtée. En chemin, elle rencontrera d'autres personnages qui ne comprennent pas trop non plus pourquoi ils sont ainsi. Sur la route, ils croiseront le chemin de la sorcière et Pétunia aura l'occasion de se rendre compte qu'elle n'est pas si nulle qu'elle le pense.

Public : enfants de 3 à 5 ans, Mais Pourquoi ?, Monloubou L., Paris, Ecole des Loisirs, coll. Kaléidoscope, 2012.

QUAND J'AI LA TÊTE À L'ENVERS

Une histoire pour apprendre aux enfants que les soucis ne sont pas si terrifiants





qu'ils en ont l'air. Rien de tel que les enfermer dans le tiroir "renvoyés pour toujours" pour les oublier. Une petite fille qui se réveille la tête à l'envers parce qu'elle a fait un gros cauchemar, cela arrive tous les jours. Pourtant les enfants peuvent trouver des solutions pour exprimer leurs émotions, oublier ces petits tracassés et retrouver la bonne humeur.

Public : enfants de 3 à 6 ans, Quand j'ai la tête à l'envers, Pineur C., Paris : L'école des loisirs, 2006.

A TOUT PETITS PAS

L'histoire d'un poussin qui apprend à marcher et expérimente le pas à pas.

Public : 3 à 6 ans; A tout petits pas, Simon James, éditions Gautier Languereau, Hachette Livres, Juillet 2014

UN LOUP GROS COMME ÇA

Une histoire pour apprendre à exprimer ses peurs, ici la peur du loup et les transformer en actions.

Public : 3 à 7 ans, Un loup gros comme ça, Natalie LOUIS-LUCAS et Kristien AERTSEN, Ed. Pastel-Ecole des loisirs, 2005.

MA MAMAN ET MOI,

L'histoire d'un petit ours qui avait énormément besoin d'être rassuré sur l'amour qu'on lui porte.

Public : 3 à 6 ans, Ma maman et moi, et aussi dans la même collection Mon papa et moi, Tadao Miyamoto, éditions Mango Jeunesse, Fleurus Editions, 2009

L'HEURE DU BISOU OU L'ODE AU PREMIER BISOU.

Public : 3 à 6 ans, L'heure du bisou, Antoine Guilloppé, éditions Gautier Languereau, Hachette Livres, mars 2014

SOURCES :

- www.estimesoietdesautres.be/outils-litterature.html
- www.estimesoietdesautres.be/img/estime-de-soi.pdf
- Merci à la librairie **Mollat** de Bordeaux pour la recherche sur le thème estime de soi



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône
Contact : legrandforumdestoutpetits@gmail.com