

A LA MAISON

Contexte dans lequel mon enfant manque de confiance en soi ...



Et moi, parent, ai-je toujours / souvent confiance en moi ?

Je vis une situation qui a déclenché en moi ... >

*J'utilise **des techniques** qui me permettent de **me concentrer sur l'estime de soi** >*

5 - 10 minutes

- **Prise de conscience de mon état émotionnel** : je ressens un manque de confiance dans telle situation, au travail, dans ma vie personnelle, ça se traduit par..., je me sens ...
- **Stratégies cognitives** : je me munis d'une feuille de papier et d'un stylo et je liste :
 - Mes qualités > *un trait de caractère* : curieux, dynamique, courageux...
 - Mes compétences > SAVOIR (*connaissances*), SAVOIR FAIRE (*maîtrise de l'utilisation d'outils, mise en œuvre de techniques, méthodes...* : savoir utiliser un tableur EXCEL) et SAVOIR ETRE (*maitrise des différents comportements, des relations avec les autres* : être autonome , savoir prendre des décisions...)
 - Mes aptitudes > *activités que l'on exerce* : identifier, comparer, mémoriser, analyser, synthétiser, classer, abstraire, observer...

Comment j'aide mon enfant à prendre confiance en soi ?

*J'utilise **des techniques** qui permettent à **mon enfant de prendre conscience de ses qualités, compétences** ... >*

10 - 15 minutes

- **Stratégies relationnelles** : je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue avec l'enfant :
 - **Empathie** : *J'exprime à mon enfant ce qui se passe en moi, quand je ne suis pas à l'aise avec quelque chose ...*
 - **Bienveillance** : *En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. Je suis à côté de lui.*
- **Stratégies cognitives** : je propose à mon enfant de faire des activités pour l'aider à gagner en confiance
 - Les activités proposés par l'IREPS : La fleur des qualités, Mes qualités, mes compétences ...
 - Je propose à mon enfant de lister sur une feuille de papier, ses qualités et ses compétences, d'expliquer dans quel cas il développe telle qualité, et comment il se sent. Ensuite je lui demande de lister ce qu'il aimerait améliorer. Puis je demande à mon enfant d'afficher la feuille des qualités et des compétences et améliorations au mur, devant son bureau.



Auto-régulation dans les jours qui suivent > 5 minutes

- **Activité Feedback** : *je demande à mon enfant de verbaliser ce qui l'a aidé à gagner en confiance, dans quelles situations il se sent à présent plus à l'aise.*