

*J'aide
mon enfant à...*
Avoir confiance en lui



Biouiva : à la découverte de Soi et du Monde

Chers parents, grands-parents, éducateurs et enseignants,

Vous souhaitez aider votre enfant à bien grandir et s'accomplir. Nombreux sont les ouvrages qui abordent le sujet, mais beaucoup plus rares sont les outils qui proposent une véritable interactivité, un échange profond, sur des sujets aussi fondamentaux que la concentration, la confiance en soi, le développement de sa créativité ou le dépassement de ses peurs.

Créateur de jeux éducatifs depuis 1996, nous avons la conviction que le jeu constitue un élément fondamental et indispensable au développement émotionnel, intellectuel, physique, psychique, et social de l'enfant. Lieu d'expression des désirs, des conflits, des craintes, des besoins, il a un rôle structurant dans son développement. Il aide à la maîtrise et au dépassement de soi, à l'expression de sa singularité et constitue un vecteur-clé de son épanouissement.

Notre collection « J'aide mon enfant à... » est le fruit d'un travail de réflexion collectif et de nombreuses séances de tests, auxquels ont collaboré (dans la joie et la bonne humeur) des mères et des pères, des enseignants et des psychologues - notamment Lise Barthélemy et Inès Bennys, psychologues pour enfants à Montferrier (34) – sans oublier bien sûr les enfants ! Elle a pour objectif d'apporter des réponses concrètes à des questions essentielles, telles que « Comment aider mon fils à faire ses devoirs, il n'arrive pas à fixer son attention plus de 5 minutes ? », « Je sens que ma fille a envie de créer, mais nous manquons d'idées, comment faire pour qu'elle révèle ses talents ? », « Mon enfant est très timide, comment puis-je renforcer sa confiance en lui et dans celle des autres ? ».



Cette collection regroupe un ensemble d'activités à la fois simples à réaliser avec son enfant, ludiques et complémentaires entre elles.

Elle s'articule autour de quatre 1^{ers} titres :

- **Améliorer sa concentration**
- **Développer sa créativité**
- **Dépasser ses peurs**
- **Avoir confiance en lui**

Nous espérons que vous allez passer d'excellents moments de vie, remplis d'amour et de connivence, de plaisirs partagés et d'émerveillement. Nos enfants sont formidables !

Toute l'équipe de Bioviva



L'importance de la confiance en soi

Estime de soi / confiance en soi : définitions

L'estime de soi est l'image et l'appréciation globale que l'on a de soi-même, la valeur que l'on s'accorde.

La confiance en soi correspond à l'évaluation de nos capacités à réussir ce que l'on entreprend. Elle répond à la question : suis-je capable d'y arriver ?

En résumé, la confiance en soi renvoie à l'estime de soi dans l'action.

La confiance en soi est essentielle : c'est elle qui permet d'avancer, d'atteindre ses objectifs, de dépasser les obstacles ou soucis du quotidien, de s'engager dans des relations épanouissantes avec les autres. Elle est également primordiale dans les apprentissages scolaires.

Ce qui va permettre à un enfant d'avoir confiance en lui, de se respecter lui-même, de se sentir reconnu et apprécié des autres, réside dans l'estime qu'il se porte. L'image positive qu'il a de sa personne l'encouragera à s'ouvrir plus facilement à la nouveauté, à l'inconnu, à l'autre, à accepter les difficultés et à trouver en lui les ressources pour les surmonter. Elle va conditionner le comportement de l'enfant en classe, à la maison, avec ses camarades.

Sur le chemin de la confiance en soi

« Je n'y arriverai jamais... »

« De toute façon je suis nul ! »

« Je suis sûr que je n'en suis pas capable... »

Adulte ou enfant, nous avons tous, un jour ou l'autre, prononcé ces propos dévalorisants. Autant de petites phrases qui caractérisent une faible estime de soi et, par ricochet, une faible confiance en soi.

Alors, comment aider nos enfants à acquérir davantage de confiance, à croire en leur potentiel et en leurs capacités ?

La confiance en soi n'est pas innée. Elle se développe, s'apprend et évolue constamment au cours de la vie en fonction de ses propres expériences et de ce que renvoient les parents et l'entourage proche. L'estime de soi se construit dès la naissance. Au cours des premières années, la famille joue un rôle essentiel, par le lien d'attachement qu'elle tisse avec l'enfant. En effet, l'enfant a besoin de se sentir aimé, accepté, digne d'intérêt. Cet amour inconditionnel constitue la première et plus importante étape du développement de l'estime de soi. Par la suite, l'acquisition d'une bonne estime de soi va être renforcée au travers des relations avec les autres adultes que l'enfant côtoie (enseignants, amis...) et avec ses pairs.

La sécurité matérielle et affective, l'accompagnement et la valorisation de l'enfant dans le processus de connaissance de soi et dans ses apprentissages, la possibilité d'expérimenter, les sentiments d'appartenance

et de compétence, vont constituer autant d'éléments favorables à l'épanouissement de l'enfant et au développement de sa confiance en lui.

Les activités proposées dans ce coffret aideront votre enfant à prendre de l'assurance, à vaincre sa timidité, à développer une image positive de lui-même, à exprimer ses émotions et ses ressentis et à renforcer sa sécurité intérieure. Il ne s'agit pas de transmettre quelques recettes « magiques » mais bien de vous accompagner et de vous aider à aménager des moments privilégiés et ludiques, propices à l'écoute et au partage.

Et n'oubliez pas : parents, grands-parents, éducateurs... L'enfant va se baser sur votre exemple, sur votre façon de vous comporter, pour se construire. Alors, faites confiance à votre enfant mais aussi, croyez en vous !





Comment utiliser les cartes ?

Sur chaque fiche, vous trouverez :

- Le nombre de participants requis (enfant(s) et adulte).
- La durée approximative de l'activité.
- Le matériel à préparer.
- Le déroulement proprement dit de l'activité.
- Les adaptations éventuelles pour les 3-5 ans.
- Le coin des parents : objectifs et bienfaits de l'activité, compétences et capacités sollicitées et développées.

Pour commencer, choisissez avec votre enfant une carte-activité en fonction du nombre d'enfants, de votre disponibilité et du temps que vous souhaitez allouer à cette activité.

Préparez le matériel nécessaire.

L'activité peut commencer !

Les principales étapes ou règles sont indiquées sur la fiche.

Toutes les activités sont accessibles à la tranche d'âge 3-10 ans. Pour les plus jeunes, elles nécessitent souvent davantage d'encadrement. Toutefois, pour certaines activités, des aménagements particuliers sont recommandés ; le cas échéant, ils sont précisés dans le paragraphe dédié.

Pour vous aider, des informations complémentaires, conseils, exemples, astuces et variantes sont proposés dans ce liuret.