

Techniques d'assertivité

Il est important que les enfants apprennent des techniques d'assertivité pour savoir comment établir et exprimer leurs limites. Les techniques d'assertivité permettent aux enfants d'exprimer plus facilement leurs besoins et leur niveau de confort. Elles leur permettent de mieux se protéger.

Voici quelques exemples de techniques d'assertivité :

- Regarder son interlocuteur dans les yeux
- Parler sur un ton ferme et résolu
- Garder la tête haute
- Prendre un air sérieux
- Envoyer des messages clairs et sans équivoque : « Non », « Arrête », etc.
- S'empresse de quitter les lieux
- Prévenir un adulte de confiance

N.B. Il faut savoir écouter nos enfants et prendre garde de ne pas leur envoyer de messages contradictoires. C'est le cas lorsqu'on les force à donner des marques d'affection à des personnes envers qui ils ne se montrent pas spontanément affectueux ou à qui ils n'ont pas envie de donner d'affection (p. ex. un ami d'âge adulte à qui l'enfant ne veut pas faire un câlin).



Nous proposons ci-dessous des jeux pour apprendre aux enfants à comprendre la différence entre le langage verbal et le langage non verbal. Du coup ils apprendront aussi à définir et à envoyer des messages clairs. Les enfants ont intérêt à mettre ces habiletés en pratique et à les parfaire. L'activité suivante permettra aux enfants d'acquérir et de mettre en pratique des moyens de communiquer et de s'exprimer efficacement.

CHARADES EN ACTION

Il n'y a pas d'âge pour jouer aux charades. Ici, les enfants sont appelés à simuler les sept émotions universelles de quatre manières différentes, et les adultes doivent tenter à tour de rôle de deviner l'émotion exprimée.

1. Charades faciales

Notez les différentes émotions sur papier. Simulez-les à tour de rôle en silence. Seules les expressions faciales sont permises.

Émotions – Les sept émotions universelles :

TRISTESSE

COLÈRE

PEUR

SURPRISE

JOIE

GÊNE

CONFUSION

2. Charades vocales

Simulez les différents sentiments par la voix seulement. Tournez le dos aux autres participants pour leur cacher votre visage.

3. Charades corporelles

Simulez les différents sentiments par vos gestes seulement, sans voix ni expressions faciales.

4. Charades complètes

Simulez les différents sentiments en combinant à la fois les expressions faciales, la voix et les gestes.

N.B. Rappelez aux enfants qu'un adulte en détresse ne doit pas demander de l'aide à un enfant. Lorsqu'un adulte a besoin d'aide, il doit demander à un autre adulte. Un enfant en détresse demandera de l'aide à un adulte.