Je m’affirme !

Un livre d’activités
par Tahira Karim

Tauska

Je m’affirme !

Un livre d’activités par Tahira Karim

Copyright © 2021 - Tahira Karim

Première édition Ebook – Mai 2021
Date de sortie: 11 Décembre, 2021

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite de quelque manière que ce soit sans autorisation écrite de l’auteur, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans des articles critiques et/ou des critiques.
Conception et création faite au Canada et en France.

Données de catalogage avant publication au Canada
Karim, Tahira
Je m’affirme - Un livre d’activités par Tahira Karim
ISBN: 978-1-7750620-3-5

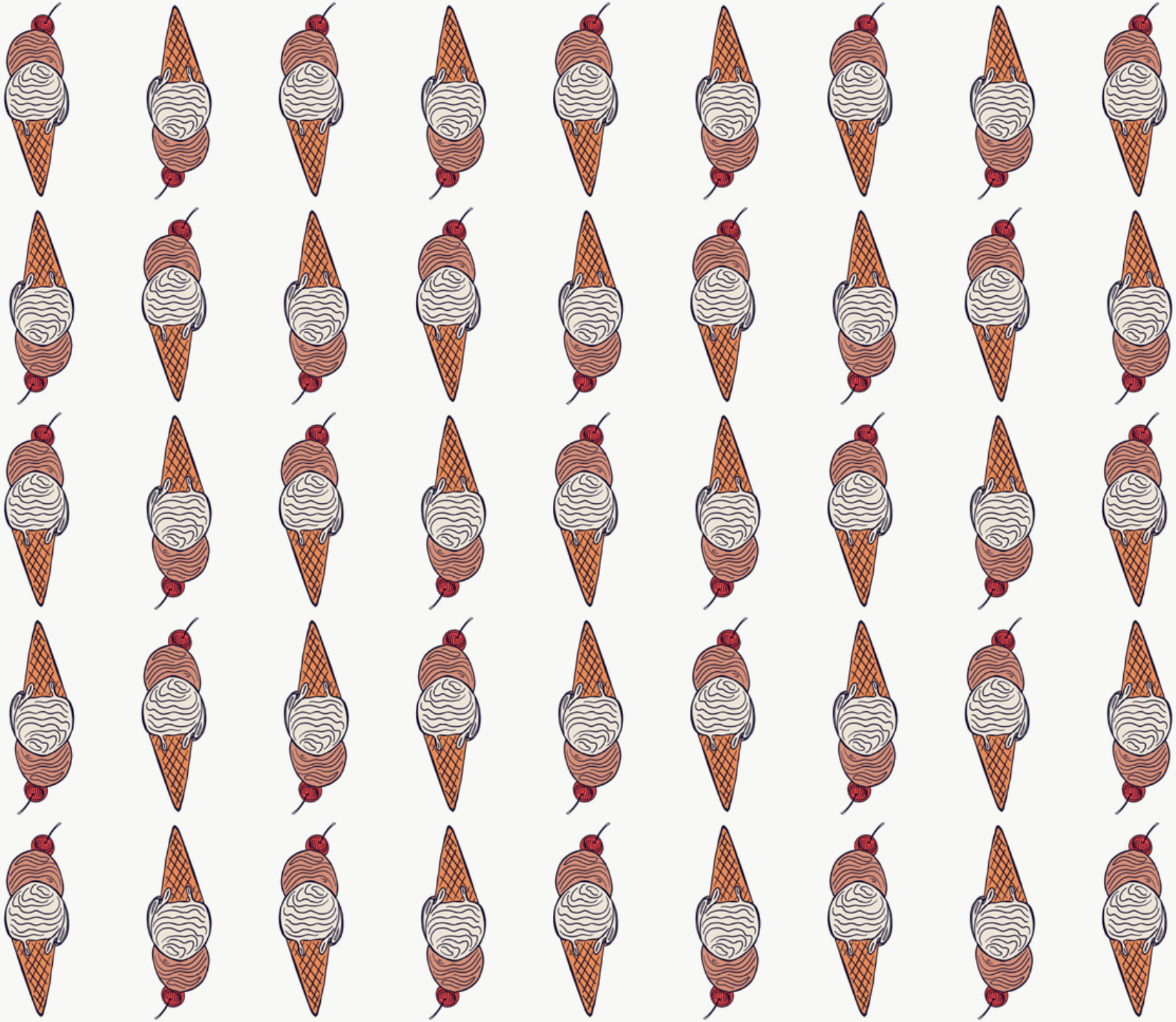
Visitez notre site web
www.tauska.com

Veuillez adresser vos demandes à Tahira Karim
Email: tauska.is.drawing@gmail.com

Conception et création faite au Canada et en France. Marketing et distribution : Tahira Karim

Conception, rédaction et illustration de livre : Tahira Karim
La police d’écriture utilisée pour le livre est « Charter »
Les illustrations de ce livre ont été faites au crayon, puis numérisées pour être utilisées dans Adobe Photoshop et Fresco à l’aide d’un Apple Pencil et d’un iPad.

Tauska



Tauska

Non merci, nan…

Non, no, non, NON !!!!!!!!!!

Je peux dire aux gens quand quelque chose me dérange !

Je peux rester ferme ! Et forte !!

Tauska

Je m’exprime comme je veux. Et...

J’avance à mon propre rythme,

Parce que je choisis de m'écouter et...

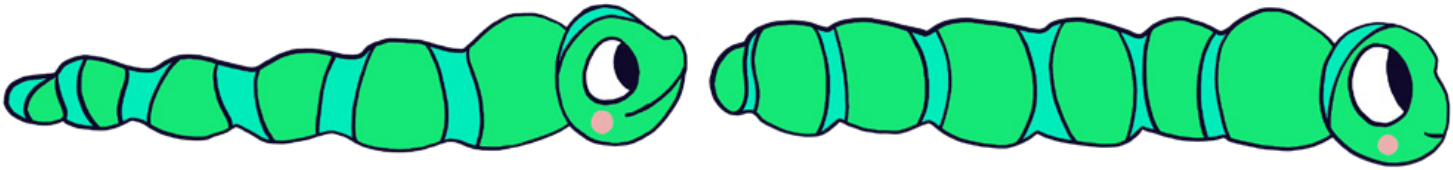
d'être moi !

Tauska

Je ne suis pas parfaite;

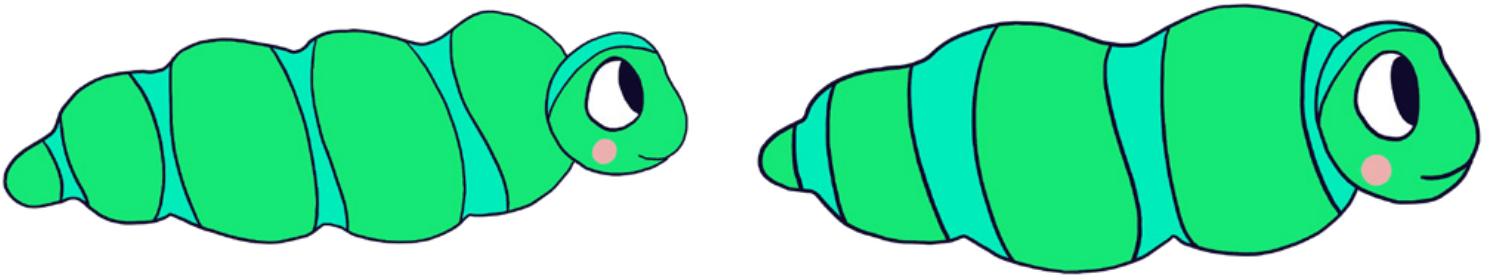
personne ne l’est.

Tauska



Je vais avancer à mon rythme.

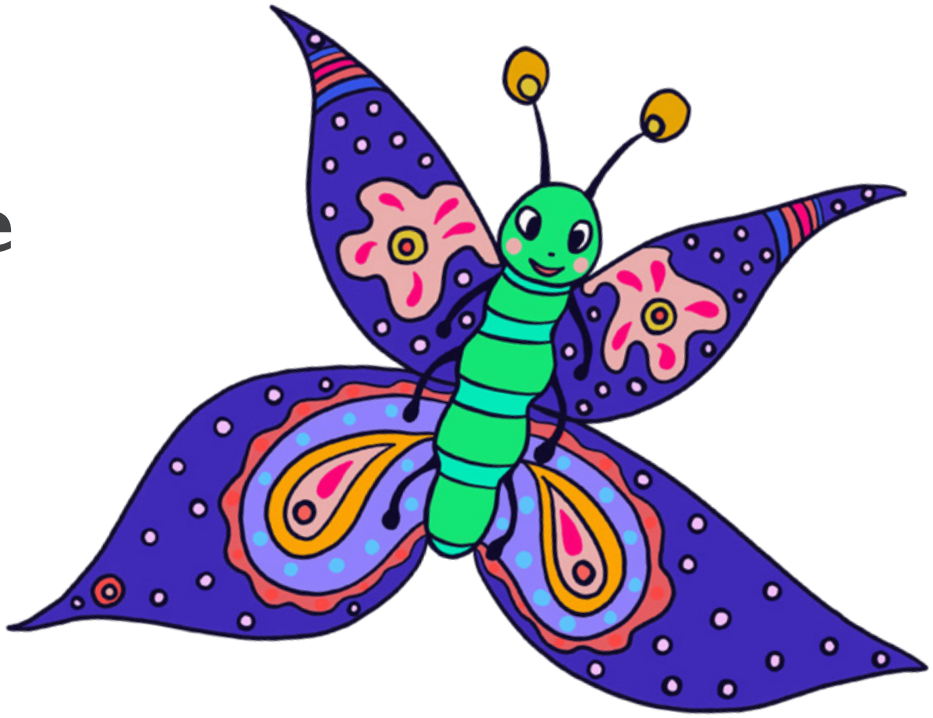
Tauska



Et…

je vais prendre
mon temps

C’est parfait
comme ça.



Tauska

Je suis qui je suis !!!

Dessine-toi ou décris-toi dans l'espace en dessous ou colle des photos de toi !!

Tauska

J’aime ce que j’aime !!!

Dessine ou décris ce que tu aimes dans l’espace en dessous. Ou bien colle des photos de ce que tu aimes.

Tauska

Et je m’apprécie. Je suis très bien telle que je suis!

Dessine-toi, ou dessine quelqu’un tel qu’il ou elle est.

Tauska

Je m’aime !

Tauska

J’aime avoir mon espace personnel.

Tauska

Donner des limites;

Les limites sont des règles que je fixe sur ce qui me met à l'aise.

Je peux définir des règles sur la manière dont les gens me traitent et la manière dont je traite les autres. Je peux définir des règles sur mon espace personnel.

Je veux définir des règles sur ce que je veux essayer et arrêter quand je le souhaite.

Si je ne me sens pas en sécurité ou à l'aise, il est important que j'en parle à une personne de confiance. Je peux en parler à quelqu'un.

Tauska

Essaie de réfléchir à quelques règles ou limites pour toi-même et écris-les dans l'espace au-dessous.

Tauska

Tauska

Définir des objectifs;

Les objectifs sont des buts que je me fixe, basé sur ce que je veux faire.

Je fixe mes objectifs pour m'aider à faire ce que je veux.

Si mon grand objectif est de faire un film, je peux demander à un ami, un parent ou à quelqu'un d'autre d'en parler.

Ensemble, nous pouvons nous fixer des petits objectifs que je peux réaliser pour atteindre mon grand objectif.

Une fois que j'ai mes petits objectifs, je peux commencer à travailler dessus et m'entraîner.

Essaie de penser à ton grand objectif et écris-le au-dessous.

Ensuite, réfléchis aux petits objectifs que tu peux réaliser pour atteindre le grand objectif.

Demande de l'aide si tu en as besoin !!

Tauska

Je demande de l’aide quand j’en ai besoin

Tauska

Je définis mes propres objectifs.

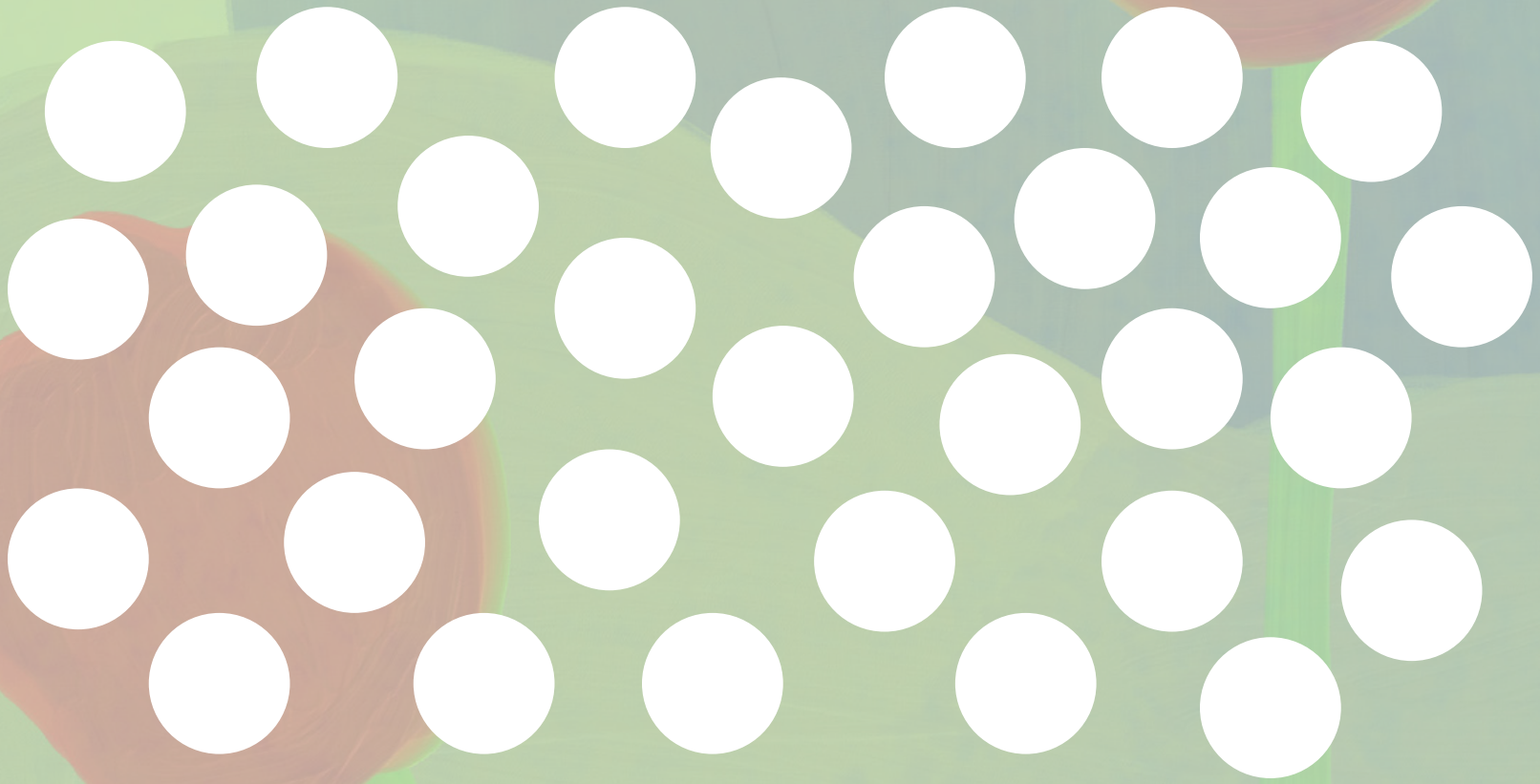
Réfléchis à quelque chose où tu voudrais t'ameliorer. (par exemple : le dessin)

Réfléchis à comment tu peux t'améliorer.

(regarde quelque chose de différent chaque jour et essaie de le dessiner)

Fais-le tous les jours pour 20mn chaque jour pendant deux mois pour créer une habitude !!

Sur les deux prochaines pages, il y a des cercles pour deux mois.
Chaque jour où tu as travaillé 20mn pour ton objectif, tu peux remplir un cercle avec ta couleur favorite.



Tauska

Écris ton objectif dans la case ci-dessous.

Tauska

Fais un dessin de toi, en train de te préparer ou de travailler à ton objectif.

Je me tiens à mes objectifs.

Tauska

J’essaie de faire ce qui est bon pour moi.

Je suis la meilleure version de moi-même !!

Tauska

Tauska

Je me défends moi-même
Parce que
Je suis forte
Parce que
Je demande de l'aide
Parce que
Je peux
Parce que
Je suis moi !

À PROPOS DU LIVRE ET DE L'AUTEUR

Je m'affirme ! est un livre d'activités qui encourage les enfants, en particulier les filles, à développer un langage qui renforce la confiance en soi, la confiance en soi, pose des limites et dit NON !

CE LIVRE GRATUIT peut être téléchargé sur www.tauska.com .
Les lecteurs sont plus que encouragés à partager cet livre avec d'autres afin qu'autant d'enfants que possible puissent en bénéficier.

Le livre contient des pages qui permettent aux enfants, dès leur plus jeune âge, de commencer à se fixer des objectifs et limites dans une langue qu'ils peuvent comprendre. Exercices de dessin objectif et de pensée critique établir et créer des limites encourage les enfants à visualiser et à suivre leurs pensées et des idées autour de ces questions.

Les parents sont encouragés à travailler avec leurs enfants dans l'utilisation de ce livre, en particulier en ce qui concerne Activités. Des activités supplémentaires liées aux thèmes de ce livre seront disponibles pour enseignants, parents et enfants à utiliser au cours des prochains mois sur **www.tauska.com.**

À propos de l'auteur et illustratrice : Tahira Karim est une citoyenne du monde née au Canada qui détient divers diplômes en enseignement, en animation et en arts des nouveaux médias. Elle a passé une grande partie de sa vie à travailler avec des enfants à divers titres et à les aider à développer des compétences de vie. Le bénévolat fait partie intégrante de sa vie. Elle pense qu'une façon d'aider les enfants et leurs parents en général est de créer des livres qui traitent de sujets critiques et de les distribuer gratuitement dans le monde, afin que de nombreux enfants puissent accéder aux livres ; leurs idées et leur langage, pour les aider à réussir dans la vie.

C'est son initiative de commencer à publier un livre gratuit tous les deux ans.

Mots de l'auteur : Salut! J'espère que vous avez apprécié le livre. Je sais que j'ai aimé l'écrire et illustrer les images. C'est un livre que j'aurais aimé avoir étant enfant, alors j'espère qu'il vous aidera un peu. Si vous voulez dire bonjour, vous pouvez m'envoyer un email @ www.tauska.com (contact) - J'aimerais voir une photo des choses que vous aimez! (Page 15)