

L'ESTIME DE



Le prénom de votre enfant

AU FIL DES JOURS

L'estime de soi de votre enfant se construit au quotidien. Voici 30 gestes simples, à utiliser au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à avoir une vision positive de lui-même.

01 Dire à votre enfant que vous l'aimez.

06 Lancer à votre enfant de petits défis à sa mesure.

02 L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.

07 Le laisser explorer son environnement de fac, on sécuritaire.

03 Lui permettre de faire des choix.

08 Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.

04 Faire parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.

09 Offrir l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens d'amitié.

05 Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.

10 Afficher ses dessins et ses bricolages.

11 Dédramatiser une situation qui le rend triste.

19 Aider votre enfant à reconnaître ses forces.

25 Nommer les qualités de votre enfant.

12 Souligner les succès de votre enfant.

20 L'encourager à exprimer ses sentiments.

26 Avoir une attitude chaleureuse avec lui.

13 Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.

21 Valoriser les efforts de votre enfant.

27 Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.

14 Encourager les gestes d'entraide.

22 Encourager sa créativité.

28 Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.

15 Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.

23 Jouer avec votre enfant.

29 Respecter son rythme d'apprentissage.

16 Reconnaître que votre enfant est unique.

24 L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.

30 Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.

17 Valoriser les initiatives de votre enfant.

18 Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.

