

L'ESTIME DE SOI AU FIL DES JOURS

- 1 Dire à votre enfant que vous l'aimez.
- 2 L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.
- 3 Lui permettre de faire des choix.
- 4 Faire parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.
- 5 Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.
- 6 Lancer à votre enfant de petits défis à sa mesure.
- 7 Le laisser explorer son environnement de fac, on sécuritaire.
- 8 Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.
- 9 Offrir l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens d'amitié.
- 10 Afficher ses dessins et ses bricolages.
- 11 Dédramatiser une situation qui le rend triste.
- 12 Souligner les succès de votre enfant.
- 13 Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.
- 14 Encourager les gestes d'entraide.
- 15 Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.
- 16 Reconnaître que votre enfant est unique.
- 17 Valoriser les initiatives de votre enfant.
- 18 Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.
- 19 Aider votre enfant à reconnaître ses forces.
- 20 L'encourager à exprimer ses sentiments.
- 21 Valoriser les efforts de votre enfant.
- 22 Encourager sa créativité.
- 23 Jouer avec votre enfant.
- 24 L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.
- 25 Nommer les qualités de votre enfant.
- 26 Avoir une attitude chaleureuse avec lui.
- 27 Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.
- 28 Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.
- 29 Respecter son rythme d'apprentissage.
- 30 Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.

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.