

30 propositions pour valoriser l'estime de soi de ses enfants et les encourager

- **Valoriser**, cela peut passer par un « merci » :

- Merci de m'avoir aidé à....
- Ça rend les matins / repas / sorties plus agréables quand tu et je t'en remercie
- J'apprécie vraiment quand tu
- Merci d'avoir fait parce que cela signifie que nous pouvons maintenant ...

- **Formuler des faits** sans opinion pour que son enfant ne se sente pas jugé :

- On l'a fait ensemble
- Bravo tu as fait un (un dessin / une construction..)
- Bravo, Tu l'a fait seul(e)
- Tu as vu, tu as fait ça et ça a fonctionné
- Ça t'a pris longtemps et tu as réussi / atteint ton but
- C'était vraiment difficile car ... tu dois être fier(e) de toi
- C'était une idée qui demande de la réflexion et de la créativité de ...

- **Valoriser en posant des questions pour repérer les stratégies** : — — — — —

- Comment est ce que tu l'as fait ?
- Est-ce que tu as fini ? Qu'est ce que tu pourrais ajouter ?
- Tu as fait comme ça, que vas-tu faire ensuite ?
- Raconte-moi ce que tu as voulu dire / faire passer comme message / montrer ...
- Comment tu as pensé la solution / la réponse ?
- Pourquoi as-tu choisi ces couleurs / ces matières / ces outils

- **Exprimer ses sentiments** pour apprendre à son enfant à faire de même :

- J'aime vraiment faire ça avec toi
- J'adore te regarder créer / jouer avec ton frère ou ta sœur... comme ça
- Je suis fier(e) de toi de ...
- Regarde comme ton ami / frère / père...est joyeux quand tu partages / tu aides avec lui / elle
- Tu as continué, même si c'était difficile, je suis content(e)
- Tu as l'air tellement content d'avoir fait ça
- Je pense que ça te rend heureux(se) de faire ça
- Comment trouves tu ce que tu as fait ? Qu'est ce que tu ressens ? Qu'est ce que tu en penses ?

- Parfois le **langage non verbal** est aussi important :

- S'asseoir à coté de lui/elle
- Sourire à son enfant
- Avoir un geste d'affection
- Un regard plein d'amour
- Lui faire un câlin / un bisou le matin ou le soir
- ...