

L'estime de au fil des jours

30 gestes simples au quotidien

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.



1 Dire à votre enfant que vous l'aimez.



11 Dédramatiser une situation qui le rend triste.



2 L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.



12 Souligner les succès de votre enfant.



22 Encourager sa créativité.



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



3 Lui permettre de faire des choix.



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



23 Jouer avec votre enfant.



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



14 Encourager les gestes d'entraide.



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



29 Respecter son rythme d'apprentissage.



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



15 Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.



25 Nommer les qualités de votre enfant.



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



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



16 Reconnaître que votre enfant est unique.



26 Avoir une attitude chaleureuse avec lui.



27 Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui



7 Le laisser explorer son environnement de façon sécuritaire.



17 Valoriser les initiatives de votre enfant.



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



8 Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.



19 Aider votre enfant à reconnaître ses forces.



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



20 L'encourager à exprimer ses sentiments.



10 Afficher ses dessins et ses bricolages.



21 Valoriser les efforts de votre enfant.

naître
grandir

