

Comment soutenir le développement de l'estime de soi de mon adolescent?

- Valoriser davantage les efforts plutôt que les résultats.
- Formuler des attentes claires, des objectifs réalistes en fonction des défis de votre jeune.
- Garder le lien avec votre enfant. Pratiquer des activités positives et agréables avec lui.
- Être intéressé à ce qu'il fait, aux activités qu'il pratique avec ses amis, aux lieux qu'il fréquente avec eux, etc.
- Amener votre enfant à faire des choix. En étant de plus en plus autonome dans ses choix, votre enfant apprend à développer son pouvoir d'action et à apprivoiser une plus grande liberté.
- Amener votre jeune à nommer les émotions qu'il ressent (frustrations, colère, joie, etc.). L'aider à comprendre que ce sont des émotions normales et saines.
- Écrire à l'occasion un petit message positif à votre adolescent.
- Discuter avec votre jeune de ses projets de vie ou de carrière sans juger de ses choix même s'ils vous semblent farfelus.
- L'encourager à participer à des activités ou événements sociaux.
- Éviter de le comparer à son frère ou à sa sœur. Faire le reflet de ses succès et réussites.
- Demander à votre jeune ce qui a été facile ou difficile dans ses réalisations afin qu'il développe sa capacité à s'autoévaluer.
- Confier à votre enfant des tâches et responsabilités adaptées à son âge et à ses capacités qui l'amèneront à acquérir plus de confiance en lui.
- Être indulgent face à ses résultats scolaires. Votre jeune est en période d'adaptation et celle-ci peut s'échelonner sur une certaine période.