

L'estime de soi

- ✓ Comment aider mon enfant à développer son estime de soi?
- ✓ Quelles sont les attitudes gagnantes?
- ✓ Comment aider mon enfant à avoir confiance en ses capacités?
- ✓ Comment établir des règles qui favorisent le développement de l'estime de soi?

Comment aider mon enfant à développer son estime de soi?

- **Accepter et respecter votre enfant tel qu'il est avec ses forces et ses défis.**
- Démontrer votre amour et votre acceptation par des gestes d'affection et d'attention quotidiens.
- L'écouter et l'aider à exprimer ses émotions.
- Demander à votre enfant ce qui a été facile ou difficile dans la réalisation d'une tâche afin qu'il développe sa capacité à s'autoévaluer.
- Lorsque votre enfant vous présente une de ses réalisations, lui demander s'il est fier de lui avant même de lui donner vos commentaires.
- Encourager, féliciter, reconnaître et souligner les forces et les réalisations de l'enfant.
- Favoriser l'autonomie de votre enfant en l'incitant à **relever des défis qui sont à sa mesure.**
- **Donner des responsabilités et manifester de la confiance.**
- Aider votre enfant à apprendre de ses erreurs en soulignant ce qu'il a appris dans cette situation et ce qu'il pourrait améliorer la prochaine fois.
- Favoriser chez l'enfant la découverte de moyens pour relever ses défis.
- Prendre le temps quotidiennement d'écouter l'enfant et de faire des activités avec lui.
- Favoriser des contextes dans lesquels il peut faire des expériences variées.
- L'aider à ce qu'il puisse trouver ses propres façons de résoudre ses problèmes.
- Avoir des attentes réalistes face à l'enfant.
- Essayer de **lui dire chaque jour des paroles bienveillantes** et constructives.
- Éviter d'humilier votre enfant lorsqu'il commet une erreur.

Quelles sont les attitudes gagnantes?

- Accepter et respecter votre enfant tel qu'il est avec ses forces et ses défis.
- **Être convaincu que votre enfant offre un potentiel qui est unique.**
- Accepter le fait que votre enfant est différent de l'enfant idéalisé.
- Cultiver l'optimisme (vous êtes un modèle pour votre enfant).
- Laisser votre enfant faire certaines choses à sa façon.
- **Parler du comportement et non de la personne** (« Ton comportement est irrespectueux » plutôt que « Tu es méchant »).
- Respecter ses sentiments, ses intérêts et son individualité en l'écoutant avec intérêt.



Comment aider mon enfant à avoir confiance en ses capacités?

- Lui confier des responsabilités.
- Féliciter l'effort plutôt que la réussite.
- L'encourager à affronter ses difficultés et à prendre des risques.
- Lui montrer à faire des choix en lui indiquant les avantages et inconvénients pour chacune des possibilités.
- L'encourager à avoir des projets.
- L'aider à identifier les étapes de réalisation de ses projets.
- L'aider à identifier les choses sur lesquelles il a du pouvoir (ex. : son choix d'amis) et celles qu'il ne peut changer (ex. : heure du coucher).
- Lui donner la chance de réussir en lui accordant plusieurs occasions de réaliser un défi ou une tâche.

Comment établir des règles qui favorisent le développement de l'estime de soi?

- Les règles doivent être **peu nombreuses**. Elles doivent se limiter aux choses ou valeurs importantes dans votre famille.
- Les règles doivent être **claires**. Votre enfant doit comprendre la règle pour la respecter.
- Les règles doivent être simples et **concrètes**. Plus votre enfant est jeune, plus il est utile d'illustrer la règle par une image (pictogramme) ou de modéliser le comportement que vous attendez de lui.
- Les règles doivent être appliquées de façon **constante**. Elles ne doivent pas changer au fil de l'humeur du parent ou des situations de la vie courante.
- Les règles doivent être **cohérentes**. Il faut éviter de mettre en place des règles que les parents n'appliquent pas.
- Les règles doivent être **conséquentes**. La conséquence doit avoir un lien direct avec le comportement (ex. : lui demander de ramasser son dégât) et doit permettre à votre enfant de corriger et comprendre ses erreurs. Elle est logique et lui permet d'apprendre de nouveaux comportements qu'il appliquera dans d'autres situations.