

RENFORCER L'ESTIME DE SOI DES ENFANTS

20 conseils pour les parents

1. Montrez à votre enfant que vous l'aimez.
2. Encouragez votre enfant quand il veut essayer de nouvelles choses.
3. Aidez votre enfant à trouver une activité qui lui plaise et dans laquelle il développe ses talents.
4. Apprenez-lui à demander de l'aide (dans la rue, en classe, auprès d'amis).
5. Soulignez ses erreurs, et aidez-le à repérer comment mieux faire.
6. Prenez du (bon) **TEMPS** avec votre enfant.
7. Jouez avec votre enfant (jeu de société, jeu de cartes, sport d'extérieur, jeu vidéo...).
8. Félicitez votre enfant pour ses bons résultats mais surtout valorisez ses **EFFORTS**.
9. **ECOUTEZ** votre enfant, intéressez-vous à ses activités, à ses amitiés, à ses problèmes.
10. Permettez à votre enfant de faire des choix, de prendre des initiatives et des décisions.
11. Donnez à votre enfant des responsabilités (tâches dans la maison, courses, soins d'un plus petit...).
12. Remerciez votre enfant quand il vous aide, ou aide quelqu'un d'autre.
13. Aidez votre enfant à prendre soin de son corps et à le mettre en valeur.
14. Permettez à votre enfant d'avoir un **ESPACE** à lui dans votre logement.
15. Racontez à votre enfant vos propres succès et échecs, pour qu'il comprenne que progresser prend du temps.
16. Fixez des objectifs adaptés à l'âge de l'enfant et à ses compétences. Un objectif inaccessible peut le décourager.
17. Considérez votre enfant comme **UNIQUE** : évitez les comparaisons avec les autres enfants.
18. Permettez à votre enfant d'être différent de vous (goûts, opinions...).

Bonus pour vous

19. Essayez de vous aimer comme vous êtes, vous aussi !
20. Si vous vous sentez seul-e, ou débordé-e, confiez votre enfant à quelqu'un qui pourra en prendre soin pendant que vous rechargez vos batteries.

Des paroles qui nourrissent l'estime de soi

- « Je t'aime. »
« Je suis heureux-se que tu sois là. »
« Je suis fier-e de toi. »
« J'aime être avec toi. »
« J'ai pensé à toi aujourd'hui. »
« Tu as le droit d'avoir tes propres goûts. »
« Tu es capable, tu peux le faire. »
« Je crois en toi. »
« Tu as le droit de te tromper. Tu feras mieux la prochaine fois. »
« Tu as fait une erreur, mais je crois que tu es quelqu'un de bien. »
« Plus tu t'exerceras, plus tu y arriveras. »
« Tu ne seras pas parfait-e, et moi non plus je ne suis pas parfait-e. »
« Va vers les autres, n'aie pas peur ! »
« Tu peux demander de l'aide. »
« Tu as de bonnes idées. »
« Qu'est-ce que tu en penses ? Ton avis compte. »

Quizz pour les parents

- Est-ce que je connais plusieurs de ses ami-e-s et je sais pourquoi il-elle les apprécie ?	- Est-ce que je tiens compte des opinions de mon enfant ?
- Est-ce que j'invite les ami-e-s de mon enfant et accepte qu'il-elle puisse être invité-e ?	- Est-ce que je lui propose de nouvelles choses (musique, livres, lieux, personnes...) ?
- Est-ce que je m'intéresse à la vie scolaire de mon enfant ?	- Est-ce que régulièrement je m'assois près de mon enfant et je l'écoute ?
- Est-ce que je tiens mes promesses à mon enfant ?	- Est-ce que je connais trois qualités fortes de mon enfant ?
- Est-ce que je tiens compte de ses besoins ?	- Est-ce que j'ai confiance en l'avenir de mon enfant ?
- Est-ce que j'aide mon enfant à agir seul-e ?	- Est-ce que je reconnais mes impatiences et m'en excuse auprès de mon enfant ?
- Est-ce que je lui propose des activités agréables ?	- Est-ce que je propose à mon enfant de se lier avec d'autres adultes de confiance ?
- Est-ce que j'évite de dire du mal de son père/de sa mère devant mon enfant ?	- Est-ce que je raconte à mon enfant notre histoire familiale ?
- Est-ce que j'aide mon enfant quand il-elle a peur ? quand il-elle stresse ?	- Est-ce que je parle à mon enfant avec respect ?