

# تقويم تقدير الذات

يتشكل تقدير الذات لدى طفلك من خلال تجارب الحياة اليومية. إليك ٣٠ تلميحا بسيطاً لدمجها في روتينك اليومي لمساعدة صغيرك على تنمية شعور بالجدارة وصورة إيجابية عن ذاته.

قدم إليه بضعة تحديات بسيطة وواقعية.

أخبر طفلك بأنك تحبه.

دعه يستكشف بيئته بشكل آمن.

شجعه على تجريب شيء جديد.

أشرك طفلك في المهام اليومية.

دعه يتخذ القرارات.

أعطه فرصة للتفاعل مع الأطفال الآخرين واكتساب أصدقاء.

اسأل طفلك عما يشعره بالفخر والسعادة.

اعرض رسوماته وأعماله اليدوية.

أخبره عن قدره لديك بينما تضعه في الفراش.

قلل من أهمية المواقف التي تجعله حزيناً.

ساعد طفلك على إدراك نقاط قوته.

احتفي بنجاحات طفلك.

شجعه على التعبير عن مشاعره.

أخبره عن مدى سعادتك بأنك والده.

اعترف بجهود طفلك.

أكد على أهمية مساعدة الآخرين.

تبني ابتكاره.

أشعر طفلك بوجودك عندما يمر بظرف عصيب.

العب مع طفلك.

عليك الإقرار بأن طفلك فريد.

شجعه على إنهاء ما بدأ.

ادعم مبادرات طفلك.

استعرض أنت وطفلك الصور.

اسرد صفاته.

كن عطوفاً وصبوراً معه.

أخبر طفلك بأنك فخور به.

اقرأ أو تصفح الكتاب المفضل مع طفلك.

احترم إيقاع سرعة تعلم طفلك.

أعط طفلك انتباهك بالكامل عندما يخبرك بشيء ما.



# L'estime de



Le prénom de votre enfant

## au fil des jours

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.



11 Dédrématisez une situation qui le rend triste.



19 Aidez votre enfant à reconnaître ses forces.



25 Nommez les qualités de votre enfant.



12 Soulignez les succès de votre enfant.



20 Encouragez-le à exprimer ses sentiments.



26 Ayez une attitude chaleureuse avec lui.



13 Dites-lui combien vous êtes heureux d'être son parent.



21 Valorisez les efforts de votre enfant.



27 Dites à votre enfant que vous êtes fier de lui.



01 Dites à votre enfant que vous l'aimez.



06 Lancez à votre enfant de petits défis à sa mesure.



14 Encouragez les gestes d'entraide.



22 Encouragez sa créativité.



28 Regardez ou lisez avec votre enfant un livre qu'il aime.



02 Encouragez-le à essayer quelque chose de nouveau.



07 Laissez-le explorer son environnement de façon sécuritaire.



15 Soutenez votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.



23 Jouez avec votre enfant.



29 Respectez son rythme d'apprentissage.



03 Permettez-lui de faire des choix.



08 Impliquez votre enfant dans les tâches quotidiennes.



16 Reconnaissez que votre enfant est unique.



24 Encouragez-le à terminer ce qu'il entreprend.



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



04 Faites parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.



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



17 Valorisez les initiatives de votre enfant.



05 Bordez-le en lui disant à quel point il est important pour vous.



10 Affichez ses dessins et ses bricolages.



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

