



您的孩子的名字

# 的自尊心日历

您孩子的自尊心是由日常经历塑造的。这里有 30 个简单的举止可以融入您的日常生活中,以帮助您的孩子培养价值感和积极的自我形象。

01 告诉您的孩子您爱他们。

06 给他们一些现实的小挑战。

14 强调帮助他人的重要性。

22 培养他们的创造力。

26 一起阅读或翻阅您孩子最喜欢的书。

02 鼓励孩子尝试新事物。

07 让他们安全地探索环境。

15 在孩子遇到困难时陪伴他们。

23 和您的孩子一起玩。

29 尊重孩子学习的速度。

03 让孩子自己做决定。

08 让您的孩子参与您的日常事务。

16 承认您的孩子独一无二。

24 鼓励他们完成他们开始的事情。

30 当孩子告诉您一些事情时,要全神贯注倾听。

04 询问您的孩子是什么让他们感到自豪和快乐。

09 让他们有机会与其他孩子互动并结交朋友。

17 支持您孩子的倡议。

05 当您给他们塞被子时,告诉他们他们对您有多重要。

10 展示他们的图画和工艺品。

18 一起浏览您孩子的照片。

11 淡化让他们感到悲伤的情况。

19 帮助您的孩子认识自己的长处。

25 列出他们的品质。

12 庆祝您孩子取得成功。

20 鼓励他们表达自己的感受。

26 对他们充满友善和耐心。

13 告诉他们您很高兴成为他们的父母。

21 认可孩子的努力。

27 告诉您的孩子您为他们感到骄傲。



# 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 Dédramatisez 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.

