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。

02 鼓励孩子尝试新事物。

03 让孩子自己做决定。

04 询问您的孩子是什么让他们感到自豪和快乐。

05 当您给他们塞被子时，告诉他们他们对您有多重要。

06 给他们一些现实的小挑战。

07 让他们安全地探索环境。

08 让您的孩子参与您的日常事务。

09 让他们有机会与其他孩子互动并结交朋友。

10 展示他们的图画和工艺品。

11 淡化让他们感到悲伤的情况。

12 庆祝您孩子取得成功。

13 告诉他们您很高兴成为他们的父母。

14 强调帮助他人的重要性。

15 在孩子遇到困难时陪伴他们。

16 承认您的孩子独一无二。

17 支持您孩子的倡议。

18 一起浏览您孩子的照片。

19 帮助您的孩子认识自己的长处。

20 鼓励他们表达自己的感受。

21 认可孩子的努力。

22 培养他们的创造力。

23 和您的孩子一起玩。

24 鼓励他们完成他们开始的事情。

25 列出他们的品质。

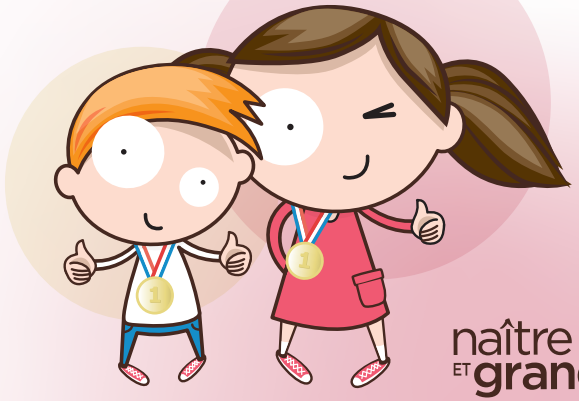
26 对他们充满友善和耐心。

27 告诉您的孩子您为他们感到骄傲。

28 一起阅读或翻阅您孩子最喜欢的书。

29 尊重孩子学习的速度。

30 当孩子告诉您一些事情时，要全神贯注倾听。



naître ET grandir

© Lucie and André Chagnon Foundation, 2020。保留所有权利。

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.

01 Dire à votre enfant que vous l'aimez.

02 L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.

03 Lui permettre de faire des choix.

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

05 Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.

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

07 Le laisser explorer son environnement de façon sécuritaire.

08 Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.

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

10 Afficher ses dessins et ses bricolages.

11 Dédramatiser une situation qui le rend triste.

12 Souligner les succès de votre enfant.

13 Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.

14 Encourager les gestes d'entraide.

15 Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.

16 Reconnaître que votre enfant est unique.

17 Valoriser les initiatives de votre enfant.

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

19 Aider votre enfant à reconnaître ses forces.

20 L'encourager à exprimer ses sentiments.

21 Valoriser les efforts de votre enfant.

22 Encourager sa créativité.

23 Jouer avec votre enfant.

24 L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.

25 Nommer les qualités de votre enfant.

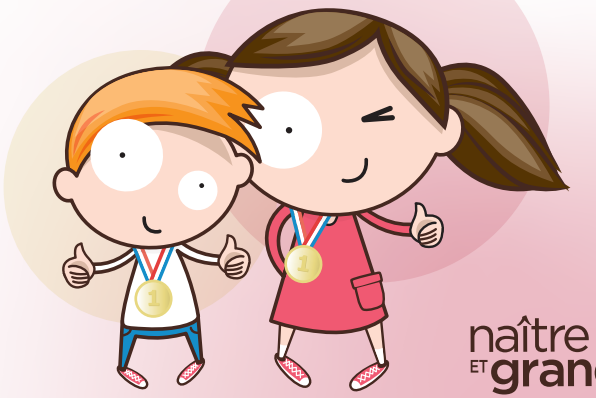
26 Avoir une attitude chaleureuse avec lui.

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

28 Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.

29 Respecter son rythme d'apprentissage.

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



naître ET grandir

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2020. Tous droits réservés.