

ਸਵੈ-ਮਾਣ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ

ਜਿਵੇਂ ਦਿਨ ਲੰਘਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ 30 ਸਧਾਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

01 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

06 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ।

14 ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

22 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

26 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

02 ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

07 ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।

15 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

23 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।

29 ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

03 ਉਸਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।

08 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

16 ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।

24 ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

30 ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

04 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

09 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

17 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।

05 ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

10 ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰਾਈਂਗਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

18 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦੇਖੋ।

11 ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਾਟਕੀਕਰਨ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

19 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

25 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

12 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।

20 ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

26 ਉਸ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖੋ।

13 ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ।

21 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।

27 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।



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.



26 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.

