

# Самооцінка



Імена ваших дітей

## День за днем

Самооцінка ваших дітей формується кожного прожитого дня. Ви можете щоденно впроваджувати у життя ось ці 30 простих жестів, які допоможуть дитині цінувати себе та мати позитивний погляд на себе в цьому світі.

- 01** Казати вашим дітям, що ви їх любите.
- 02** Заохотити їх спробувати щось нове.
- 03** Давати їм право вибору.
- 04** Просити говорити дітей про речі, якими вони пишаються та які роблять їх щасливими.
- 05** Укладати спати, кажучи, наскільки вони важливі для вас.
- 06** Створювати для них маленькі випробування.
- 07** Дозволити їм досліджувати своє середовище.
- 08** Залучати дітей до виконання щоденних справ.
- 09** Дарувати можливість дітям взаємодіяти з іншими дітьми та розвивати дружні стосунки.
- 10** Вивішувати малюнки та вироби, зроблені дитячими руками.
- 11** Показати, що немає жодної трагедії в ситуації, яка їх засмучує.
- 12** Підкреслювати успіхи ваших дітей.
- 13** Сказати їм, наскільки ви щасливі бути їх батьками.
- 14** Заохочувати жести взаємодопомоги.
- 15** Підтримувати дітей, коли вони переживають складні моменти.
- 16** Визнати, що ваші діти унікальні.
- 17** Заохочувати ініціативи ваших дітей.
- 18** Дивитися з дітьми їх старі фотографії та згадувати життєві епізоди в минулому.
- 19** Допомогати дітям визнавати їх сильні сторони.
- 20** Заохочувати їх висловлювати власні почуття.
- 21** Цінувати зусилля ваших дітей.
- 22** Заохочувати їх творчість.
- 23** Грати з вашими дітьми.
- 24** Спонукати закінчувати початі справи.
- 25** Називати якості ваших дітей.
- 26** Мати з ними теплі стосунки.
- 27** Казати дітям, що ви ними пишаєтесь.
- 28** Розглядати або читати книги, які їм подобаються.
- 29** Поважати швидкість, з якою вони навчаються.
- 30** Уважно слухати дітей, коли вони щось вам розповідають.



# 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.



Déramatisez une situation qui le rend triste.



Aidez votre enfant à reconnaître ses forces.



Nommez les qualités de votre enfant.



Soulignez les succès de votre enfant.



Encouragez-le à exprimer ses sentiments.



Ayez une attitude chaleureuse avec lui.



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



Valorisez les efforts de votre enfant.



Dites à votre enfant que vous êtes fier de lui.



Dites à votre enfant que vous l'aimez.



Lancez à votre enfant de petits défis à sa mesure.



Encouragez les gestes d'entraide.



Encouragez sa créativité.



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



Encouragez-le à essayer quelque chose de nouveau.



Laissez-le explorer son environnement de façon sécuritaire.



Soutenez votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.



Jouez avec votre enfant.



Respectez son rythme d'apprentissage.



Permettez-lui de faire des choix.



Impliquez votre enfant dans les tâches quotidiennes.



Reconnaissez que votre enfant est unique.



Encouragez-le à terminer ce qu'il entreprend.



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



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



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



Valorisez les initiatives de votre enfant.



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



Affichez ses dessins et ses bricolages.



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

