



آپ کے بچے کا پہلا نام

خود اعتمادی کا کیلنڈر

آپ کے بچے کی خود اعتمادی روزمرہ کے تجربات سے تشکیل پاتی ہے۔ یہاں آپ کے روزمرہ کے معمولات میں شامل کرنے کے لیے 30 آسان تجاویز ہیں جو آپ کے چھوٹے بچے کو ان کی اہمیت کا احساس کرنے اور اپنے بارے میں مثبت نقطہ نظر پیدا کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

- | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|----|--|----|---|----|--|
| 01 | اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ اسے پیار کرتے ہیں۔ | 06 | انہیں چند چھوٹے، حقیقت پسندانہ چیلنجز دیں۔ | 11 | ایسی صورتحال کو کم کریں جو انہیں اداس کر رہی ہو۔ | 16 | تسلیم کریں کہ آپ کا بچہ منفرد ہے۔ | 21 | اپنے بچے کی کوششوں کی تعریف کریں۔ | 26 | اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ کو اس پر فخر ہے۔ |
| 02 | اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کچھ نیا کرے۔ | 07 | انہیں اپنے ماحول کا محفوظ طریقے سے مطالعہ کرنے دیں۔ | 12 | اپنے بچے کی کامیابیوں پر جشن منائیں۔ | 17 | اپنے بچے کے تصاویر کو ایک ساتھ دیکھیں۔ | 22 | ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیں۔ | 27 | اپنے بچے کے ساتھ پسندیدہ کتاب دیکھیں یا پڑھیں۔ |
| 03 | انہیں فیصلے کرنے دیں۔ | 08 | اپنے بچوں کو اپنے ساتھ روزمرہ کے کام میں شامل کریں۔ | 13 | انہیں بتائیں کہ آپ ان کے والدین ہونے پر کتنے خوش ہیں۔ | 18 | ان کی ڈرائنگ اور دستکاری دکھائیں۔ | 23 | اپنے بچے کے ساتھ کھیلیں۔ | 28 | ان کی سیکھنے کی رفتار کا احترام کریں۔ |
| 04 | اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کس چیز پر فخر اور خوشی محسوس کرتا ہے۔ | 09 | انہیں دوسرے بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے اور دوست بنانے کا موقع دیں۔ | 14 | دوسروں کی مدد کرنے کی اہمیت پر زور دیں۔ | 19 | براہ کرم اپنے بچے کی خوبیوں کو پہچاننے میں مدد کریں۔ | 24 | جو کچھ وہ شروع کرتا ہے اسے ختم کرنے کی ترغیب دیں۔ | 29 | ان کے ساتھ مہربانی اور صبر کا سلوک کریں۔ |
| 05 | جب آپ انہیں بستر پر رکھتے ہیں تو انہیں بتائیں کہ وہ آپ کے لئے کتنا معنی رکھتے ہیں۔ | 10 | ان کی ڈرائنگ اور دستکاری دکھائیں۔ | 15 | براہ کرم اپنے بچے کی مدد کریں جب وہ مشکل میں ہوں۔ | 20 | اسے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی ترغیب دیں۔ | 25 | ان کی خوبیوں کی فہرست بنائیں۔ | 30 | جب آپ کا بچہ آپ کو کچھ کہے تو اسے غور سے سنیں۔ |



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 Déramatisez 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.

