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۔

02 اس کی حوصلہ آفزائی کریں کہ وہ کچھ نیا کرے۔

03 انہیں فیصلے کرنے دیں۔

04 اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کس چیز پر فخر اور خوشی محسوس کرتا ہے۔

05 جب آپ انہیں بستر پر رکھتے ہیں تو انہیں بتائیں کہ وہ آپ کے لئے کتنا معنی رکھتے ہیں۔

06 انہیں چند چھوٹے، حقیقت پسندانہ چیلنجز دیں۔

07 انہیں اپنے ماحول کا محفوظ طریقے سے مطالعہ کرنے دیں۔

08 اپنے بچوں کو اپنے ساتھ روزمرہ کے کام میں شامل کریں۔

09 انہیں دوسرے بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے اور دوست بنانے کا موقع دیں۔

10 ان کی ڈرائنگ اور دستکاری دکھائیں۔

11 ایسی صورتحال کو کم کریں جو انہیں اداس کر رہی ہو۔

12 اپنے بچے کی کامیابیوں پر جشن منائیں۔

13 انہیں بتائیں کہ آپ ان کے والدین ہونے پر کتنے خوش ہیں۔

14 دوسروں کی مدد کرنے کی اہمیت پر زور دیں۔

15 براہ کرم اپنے بچے کی مدد کریں جب وہ مشکل میں ہوں۔

16 تسلیم کریں کہ آپ کا بچہ منفرد ہے۔

17 اپنے بچے کے اقدامات کی حمایت کریں۔

18 اپنے بچے کی تصاویر کو ایک ساتھ دیکھیں۔

19 براہ کرم اپنے بچے کی خوبیوں کو پہچاننے میں مدد کریں۔

20 اسے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی ترغیب دیں۔

21 اپنے بچے کی کوششوں کی تعریف کریں۔

22 ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیں۔

23 اپنے بچے کے ساتھ کھیلیں۔

24 جو کچھ وہ شروع کرتا ہے اسے ختم کرنے کی ترغیب دیں۔

25 ان کی خوبیوں کی فہرست بنائیں۔

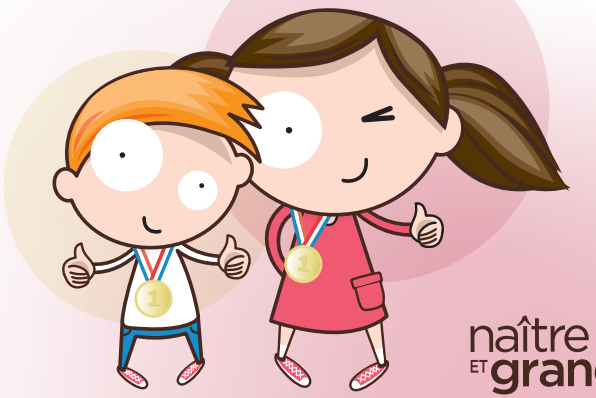
26 ان کے ساتھ مہربانی اور صبر کا سلوک کریں۔

27 اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ کو اس پر فخر ہے۔

28 اپنے بچے کے ساتھ پسندیدہ کتاب دیکھیں یا پڑھیں۔

29 ان کی سیکھنے کی رفتار کا احترام کریں۔

30 جب آپ کا بچہ آپ کو کچھ کہے تو اسے غور سے سنیں۔



naître ET grandir

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

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.

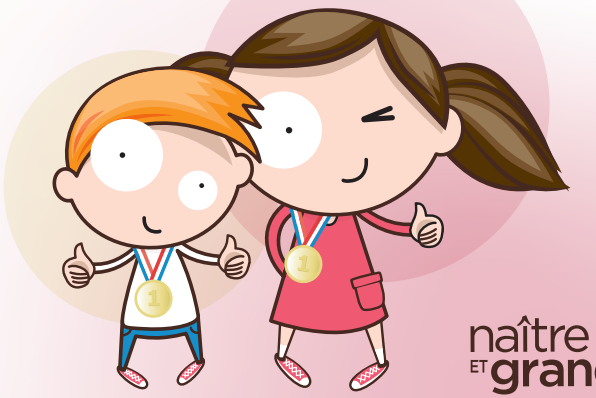
26 Avoir une attitude chaleureuse avec lui.

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.