

# 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.

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

**02** L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.

**07** Le laisser explorer son environnement de façon sécuritaire.

**03** Lui permettre de faire des choix.

**08** Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.

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

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

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

**10** Afficher ses dessins et ses bricolages.

**11** Dédramatiser une situation qui le rend triste.

**19** Aider votre enfant à reconnaître ses forces.

**25** Nommer les qualités de votre enfant.

**12** Souligner les succès de votre enfant.

**20** L'encourager à exprimer ses sentiments.

**26** Avoir une attitude chaleureuse avec lui.

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

**21** Valoriser les efforts de votre enfant.

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

**14** Encourager les gestes d'entraide.

**22** Encourager sa créativité.

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

**15** Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.

**23** Jouer avec votre enfant.

**29** Respecter son rythme d'apprentissage.

**16** Reconnaître que votre enfant est unique.

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

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

**17** Valoriser les initiatives de votre enfant.

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

