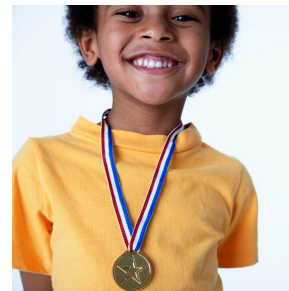


L'estime de soi

Les psy-trucs

1. Prendre conscience que l'estime de soi, c'est de faire en sorte que notre enfant reconnaisse sa valeur personnelle, ait confiance en lui et qu'il soit bien dans sa peau pour ce qu'il est.
2. Éviter les phrases dénigrantes ou blessantes, les commentaires négatifs ou les critiques à répétitions.
3. Utiliser le renforcement positif : valoriser ses qualités, ses forces et ses bons comportements (au lieu de mettre l'emphase seulement sur les éléments négatifs qu'on veut corriger).
4. Encourager et valoriser les efforts et les succès (si petits soient-ils).
5. Tolérer les erreurs, les gaffes et ne pas le punir; cela fait partie de son apprentissage (sans quoi il hésitera à ressayer, par manque de confiance).
6. Ne pas avoir des attentes trop élevées. Accepter les échecs et surtout reconnaître l'effort.
7. Lui démontrer qu'il est important à nos yeux. Éviter à tout prix l'indifférence (devant ses activités, ses intérêts, ses paroles et ses gestes).
8. Favoriser les tâches ou activités qui lui permettront de connaître le succès (de gagner de la confiance en lui) et l'encourager à persévérer.
9. Être présent, donner des marques d'affection, lui démontrer qu'on l'aime, qu'on l'apprécie comme il est et qu'on est fier de lui.



En résumé

Parents, éducateurs, intervenants, nous avons tous parfois tendance à accorder plus d'attention et d'efforts à ce qui ne va pas qu'à ce qui va bien. Les comportements qui dérangent retiennent naturellement plus notre attention. Devant notre volonté de vouloir bien faire, de vouloir bien éduquer, nous mettons trop souvent l'accent sur les aspects négatifs que nous voudrions voir corriger.

Il est toutefois tout aussi important de reconnaître les comportements positifs de nos enfants. Le RENFORCEMENT POSITIF prend toute son importance dans cette quête d'estime de soi. Rappelons-nous qu'un enfant fait plus de bien que de mal, plus de bons coups que de mauvais dans une journée et il faut savoir les reconnaître tout autant.

***Une petite suggestion?
Se donner comme défi de dire au moins trois choses positives
par jour à notre enfant!***