Accueil > 3 trucs pour favoriser l'estime de soi chez votre enfant

Publié sur *Orthomalin* (https://www.orthomalin.com)

URL source:https://www.orthomalin.com/le-coin-du-psy/estime-de-soi/3-trucs-pour-favoriser-lestime-de-soi-chez-votre-enfant

Soumis par Isabelle et Audrey de La Fabrique à bonheurs le mar, 22/10/2013 - 12:31

3 trucs pour favoriser l'estime de soi chez votre enfant

[1]

Nous savons que l'estime de soi est un facteur de protection important pour la santé mentale des enfants. Mais comment favoriser l'estime de soi chez votre enfant ? Voici 3 trucs pour vous aider à développer l'estime de soi de votre enfant.

L'ESTIME DE SOI, C'EST QUOI ?

Avant de parler de l'estime de soi, il est important de définir ce concept. Il existe plusieurs définitions de l'estime de soi, mais nous retiendrons celle-ci : l'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde à soi-même. Elle est basée sur l'ensemble des pensées, des sentiments et des comportements que nous avons envers nous-mêmes. Elle est influencée par notre vécu, notre entourage et notre environnement.

Il est important de noter que l'estime de soi est différente de la confiance en soi. La confiance en soi est la croyance que l'on a en ses capacités à réussir une tâche ou à atteindre un but. Elle est basée sur les expériences passées et sur la perception que l'on a de ses compétences. Il est possible d'avoir une bonne confiance en soi tout en ayant une faible estime de soi, et vice-versa.

POURQUOI L'ESTIME DE SOI EST-ELLE IMPORTANTE ?

L'estime de soi est importante parce qu'elle influence notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter. Une personne qui a une bonne estime de soi a tendance à se sentir capable, digne d'amour et à avoir confiance en elle. Elle est plus susceptible de prendre des risques, de persévérer face aux difficultés et de demander de l'aide lorsqu'elle en a besoin.

À l'inverse, une personne qui a une faible estime de soi a tendance à se sentir incapable, indigne d'amour et à douter d'elle-même. Elle est plus susceptible de se décourager facilement, de se comparer aux autres et de se critiquer sévèrement. Elle est également plus susceptible de développer des problèmes de santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété.

COMMENT FAVORISER L'ESTIME DE SOI CHEZ VOTRE ENFANT ?

Il existe plusieurs façons de favoriser l'estime de soi chez votre enfant. Voici 3 trucs que vous pouvez mettre en pratique dès aujourd'hui :

1. Valorisez les efforts plutôt que les résultats

Il est important de féliciter votre enfant pour ses efforts, même si le résultat n'est pas parfait. Par exemple, si votre enfant a fait un dessin et qu'il est fier de lui, dites-lui que vous admirez son travail et que vous êtes impressionné par le temps et l'effort qu'il y a mis. Évitez de dire des choses comme "C'est parfait" ou "Tu es le meilleur", car cela peut mettre la pression sur votre enfant et le décourager de prendre des risques.

2. Encouragez votre enfant à prendre des risques

Il est important de laisser votre enfant prendre des risques, même si cela signifie qu'il va échouer parfois. Lorsque votre enfant échoue, aidez-le à voir l'échec comme une opportunité d'apprendre et de grandir. Posez-lui des questions comme "Qu'est-ce que tu as appris de cette expérience ?" ou "Qu'est-ce que tu pourrais faire différemment la prochaine fois ?"

3. Soyez un modèle positif

Votre enfant apprend beaucoup en vous observant. Soyez un modèle positif en montrant à votre enfant comment vous vous traitez avec respect et bienveillance. Évitez de vous critiquer devant votre enfant et de vous comparer aux autres. Montrez à votre enfant que vous êtes fier de vous-même et de vos accomplissements.



Pour en savoir plus sur la pédagogie positive, je vous recommande le livre *Apprendre autrement avec la pédagogie positive* de Audrey Akoun et Isabelle Pailleau. Ce livre est une mine d'or d'informations et de conseils pratiques pour favoriser l'estime de soi de votre enfant. Il est également très bien écrit et facile à lire.

CONCLUSION

Favoriser l'estime de soi de votre enfant est un processus qui demande du temps et de la patience. Mais les efforts que vous y mettrez en vaudront la peine. Une bonne estime de soi est un atout précieux pour la vie, et elle aidera votre enfant à être heureux et épanoui.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à les laisser dans la section des commentaires ci-dessous. Nous serons heureux de vous répondre et de vous aider dans votre démarche.

Et n'oubliez pas de partager cet article avec vos amis et votre famille si vous pensez qu'il peut les aider. Ensemble, nous pouvons faire une différence dans la vie de nos enfants.