



FAVORISER L'ESTIME DE SOI CHEZ SON ENFANT... LE PLUS BEAU CADEAU!

Une saine estime de soi représente un excellent moyen pour votre enfant d'assurer sa sécurité personnelle dans les moments difficiles vécus en classe, dans ses relations avec les pairs, et plus tard, sur le marché du travail. En effet, les recherches ont démontré que les enfants pourvus d'une saine estime de soi sont moins vulnérables aux enlèvements, aux agressions et à l'exploitation.

L'estime de soi commence à se bâtir dès la naissance, continue de se développer au cours de la période préscolaire et se poursuit bien au-delà de l'adolescence. La perception que l'enfant a de lui-même résulte de tous les contacts et des expériences vécus avec son entourage pendant toutes ces années.



Comme parent, vous pouvez l'aider à bâtir son estime de soi. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions qui pourront vous aider à favoriser l'estime de soi chez votre enfant, de la petite enfance à l'adolescence :

- Soyez attentif aux besoins de votre enfant et sachez y répondre efficacement – il doit savoir qu'il peut toujours compter sur vous.
- Démontrez-lui votre amour, par vos actions et vos paroles. Soyez spontané et affectueux; un regard, un câlin, un sourire, du renforcement positif ou un message spécial dans la boîte à lunch qui dit « Je trouve que tu es extraordinaire! ». Votre amour renforcera l'estime de soi de votre enfant et lui montrera qu'il vous est précieux.
- Reconnaissez les qualités particulières de votre enfant et encouragez-le à les développer. Félicitez votre enfant non seulement lorsqu'il développe une nouvelle compétence, accomplit une nouvelle tâche ou fait bien un travail, mais aussi pour tout l'effort qu'il y a mis.
- Érigez un « Mur de la renommée » pour votre enfant – un endroit spécial où vous pourrez afficher ses dessins, des certificats d'effort ou de réussite, ou un jeu-questionnaire d'épellation sur lequel il a beaucoup travaillé.
- Au fur et à mesure que votre enfant grandit, pensez à l'inclure progressivement dans le processus de prise de décision et tenez compte de ses opinions : « Qu'aimerais-tu faire pour ta fête cette année? » « De quelle couleur devrions-nous peindre le sous-sol? » « Qu'aimerais-tu qu'on mange pour souper? » « Quel film devrions-nous regarder cet après-midi? ».
- Établissez des objectifs réalistes pour que votre enfant puisse les accomplir.
- Créez un environnement aimant et sécuritaire. Les enfants qui se sentent en danger ou qui vivent dans des foyers abusifs sont plus à risque de développer une pauvre estime de soi. Un enfant qui est constamment exposé aux chicanes entre ses parents peut ressentir que ces derniers n'ont aucun contrôle sur leur environnement et se sentir démuni ou déprimé.
- Développez une relation de confiance avec votre enfant. Maintenez les lignes de communication ouvertes, soyez à l'écoute de ses besoins et parlez-lui. Rappelez-lui de ne jamais hésiter à vous confier quoi que ce soit qui le rend mal à l'aise. Il est fréquent de voir les enfants se confier spontanément durant une activité avec leur parent, par exemple dans l'auto, en coloriant, en jouant à se déguiser, en faisant du toboggan ou en cuisinant.



FAVORISER L'ESTIME DE SOI CHEZ SON ENFANT... LE PLUS BEAU CADEAU!

- Réservez du temps consacré uniquement à votre enfant dans votre horaire quotidien (pas de cellulaire ou autre interruption). En mettant en place une communication ouverte et honnête avec vos enfants dès leur bas âge, vous serez en mesure de créer un lien durable. Cela peut s'avérer très précieux lorsqu'ils grandiront et seront confrontés à des situations difficiles.

Il est important de continuer à aider votre adolescent à cultiver son estime de soi :

- Réservez quotidiennement du temps de qualité avec votre adolescent en faisant avec lui des activités appropriées à son âge et ses préférences. Les expériences partagées (les repas, le magasinage, le conduire à l'école, l'aider à trouver un premier emploi, etc.) aident à construire la confiance et le respect qui sont la base d'une communication saine. Votre ado apprendra que vous êtes là pour l'écouter lorsqu'il a un problème, mais aussi quand tout va bien. Rappelez-vous de consacrer ce temps à l'échange et non à la confrontation.
- Montrez l'exemple! Si vous désirez qu'il exprime ses sentiments librement, soyez prêt à faire de même.
- Respectez ses opinions et ses choix. Vous pouvez exprimer un désaccord sans pour autant tourner en dérision les choix de votre enfant. L'adolescence peut être éprouvante pour certains jeunes et ils ont besoin de se démarquer de leurs parents pour se construire une identité qui leur est propre, une étape cruciale pour leur passage à l'âge adulte.
- Faites de l'écoute active avec votre adolescent. Soyez attentif aux émotions derrière les messages et tentez de déterminer ce qu'il essaie de vous dire en reformulant dans vos propres mots.
- Encouragez votre adolescent et aidez-le à traverser les périodes de détresse ou d'incertitude.
- Aidez votre adolescent à découvrir les qualités qui le rendent unique et encouragez-en le développement. Votre ado n'est peut-être pas un premier de classe ou un athlète étoile, toutefois il peut avoir un côté artistique, être empathique ou encore être celui qui fait rire tout le monde.
- Créez des occasions permettant à votre ado de prendre des décisions qui auront un effet positif sur sa vie. Donnez-lui des responsabilités, encouragez-le à faire du bénévolat ou à travailler pour la communauté.
- Félicitez-le pour les tâches bien faites et s'il n'atteint pas ses buts, suggérez-lui des manières positives pour s'améliorer – assurez-vous toutefois de ne pas critiquer son comportement.
- Établissez des limites réalistes et renforcez-les régulièrement.

N'oubliez pas qu'il n'existe pas de parent parfait! Il est tout à fait normal de parfois se sentir dépassé. Prenez du recul, respirez à fond, choisissez vos batailles et attendez d'être prêt pour faire face à la situation. Un bon sens de l'humour peut aussi être très utile pour surmonter les difficultés et maintenir une relation harmonieuse et saine avec votre enfant!

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Si vous avez besoin de renseignements ou d'aide, n'hésitez pas à communiquer avec nous ou à consulter notre site Internet au www.reseauenfantsretour.org si vous désirez de plus amples informations sur notre programme de prévention.