

UNE ESTIME DE SOI POSITIVE ... UN CADEAU POUR LA VIE!



MOT AUX PARENTS

Chers parents,

L'estime de soi se développe tout au long de la vie, et ce, dès l'enfance. Par ses expériences et par l'image de lui-même que lui renvoient les gens qu'il côtoie, votre enfant se forge tranquillement sa propre perception de ce qu'il est. Il découvre également que nous sommes tous différents, avec des capacités, des goûts et des champs d'intérêt distincts. Ainsi, l'enfant doit donc apprendre à se connaître, à s'accepter tel qu'il est et à respecter les différences individuelles. Avoir une bonne estime de soi, c'est reconnaître ses compétences, s'accepter tel que l'on est et refuser d'être diminué. Elle nous permet d'avoir confiance en nos capacités de régler un conflit et d'affirmer pacifiquement nos opinions, nos sentiments et nos solutions, en tenant compte des perceptions des autres, et en cherchant des solutions ensemble.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Aidez votre enfant à avoir confiance en lui faisant prendre conscience de ses qualités, de ses capacités et en valorisant ses bons coups ;
- Encouragez votre enfant à faire ses propres choix et à trouver des solutions par lui-même lors des situations problématiques ;
- Aidez votre enfant à se trouver des qualités comme la générosité, la persévérance, plutôt que des qualités uniquement reliées aux capacités physiques ou esthétiques ;
- Acceptez votre enfant, tel qu'il est, avec ses forces et ses limites ;
- Encouragez les rêves et les efforts de votre enfant.