

RENFORCER L'ESTIME DE SOI DE VOTRE ENFANT EN DÉVELOPPANT SA CONFIANCE EN LUI

31 JANUARY, 2024 BY ARTICLES TRIPLE P

Beaucoup de parents (et de personnes s'occupant d'enfants) veulent savoir comment renforcer l'estime de soi de leur enfant. Une des manières importantes est de renforcer la confiance en soi, car celle-ci est un « super pouvoir » pour les enfants.

La confiance en soi aide les enfants à apprécier les défis, à prendre des risques raisonnables, à essayer de nouvelles choses, à se faire de nouvelles amitiés et à [bien s'adapter à la vie scolaire](#).

Il ne s'agit pas de se sentir mieux que les autres, mais de développer sa voix intérieure qui dit Je peux le faire même quand cela semble difficile.

[Des recherches récentes](#) montrent qu'une bonne estime de soi est liée à beaucoup de bonnes choses, comme de meilleures relations sociales, plus de succès à l'école et au travail, et une meilleure santé mentale et physique. Elle peut également servir de levier contre l'anxiété sociale et le refus d'aller à l'école.

Se sentir confiant peut cependant être un défi. Au fur et à mesure que les enfants grandissent et se développent, leur niveau de confiance varie, et c'est différent pour chaque enfant. Certains se sentent prêts à affronter le monde, tandis que d'autres ont besoin de plus de soutien et d'encouragement.

Les parents jouent un rôle essentiel pour les aider à prendre confiance en eux. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à renforcer la confiance en soi de votre enfant.

AMÉLIORER LA CONFIANCE EN SOI DE VOTRE ENFANT EN FÉLICITANT SES EFFORTS

Les enfants qui reçoivent des compliments et des encouragements pour leurs efforts, et pas seulement pour leurs réussites, se sentent bien dans leur peau.

Pour cela, vous pouvez parler des choses que votre enfant fait bien. Lorsque vous évoquez des domaines dans lesquels il pourrait s'améliorer, commencez par mentionner quelque chose de positif.

Exemple - Tu commences vraiment à maîtriser l'orthographe ! Pratiquons davantage ces mots difficiles ensemble, d'accord ?

Félicitez-le lorsqu'il progresse, quel que soit le résultat. Cela peut le motiver à continuer d'essayer lorsque les choses semblent difficiles.

INSUFFLER DE LA CONFIANCE À VOTRE ENFANT EN ÉTANT UN MODÈLE POSITIF

Votre enfant est peut-être inquiet à l'idée d'aller à l'école. Peut-être qu'il a du mal à se faire des ami·es, ou qu'il abandonne quand les choses sont difficiles.

Les enfants apprennent beaucoup **en observant** la façon dont vous réglez vos émotions désagréables et faites face aux défis.

Faites voir à votre enfant comment vous abordez et surmontez les échecs.

Discutez avec lui de la façon dont un problème peut être décomposé en petites parties qui peuvent être résolues une à la fois.

Partagez des histoires sur la façon dont vous avez surmonté un défi, ce que vous avez fait et ce que vous avez ressenti avant et après. Admettez vos erreurs et vos frustrations.

Et, lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, essayez de répondre calmement à la situation.

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI DE VOTRE ENFANT EN L'ENCOURAGEANT À RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

Il peut être tentant d'essayer de régler tous les problèmes de votre enfant. Mais en faisant cela, il risque de passer à côté d'une occasion de renforcer sa confiance en lui.

Essayez plutôt de voir s'il peut trouver une solution par lui-même. Vous pourrez être surpris·e de ce qui se passe lorsque vous vous arrêtez et que vous prenez du recul un instant.

Guidez-le dans la résolution de problèmes en lui posant des questions telles que Qu'as-tu essayé jusqu'à présent ? ou Que penses-tu qu'il pourrait se passer si tu essayais ceci ?

FAIRE LES CHOSES UNE ÉTAPE À LA FOIS SI VOTRE ENFANT ABANDONNE FACILEMENT

« Je ne peux pas le faire ! »
« J'abandonne ! »

Il peut être utile de diviser les choses en petites étapes.

Par exemple, lorsque votre enfant se sent dépassé par un projet scolaire, vous pouvez lui poser des questions comme Quelle est la première chose à faire ? ou Quelle est la suite après ça ?

Si vous avez des enfants plus jeunes, décomposez les tâches en petites étapes (exemple : Super, commençons par ramasser les blocs ensemble !)

Cela peut aider les enfants à apprendre à gérer les choses qui semblent énormes et impossibles.

UN ENFANT QUI FAIT LES CHOSES PAR LUI-MÊME EST UN SIGNE DE CONFIANCE EN SOI

Montrez votre confiance dans les capacités de votre enfant en le laissant faire des choses par lui-même dès qu'il est prêt. Cela lui permet d'apprendre ce qu'il peut faire et de se rendre compte qu'il a un certain contrôle sur le monde qui l'entoure.

En lui permettant de prendre des risques raisonnables, vous lui montrez aussi que vous croyez en lui.

Le faire participer aux décisions peut l'aider à sentir que ses opinions ont de la valeur. Exemple : organisez une réunion de famille dans laquelle chacun pourra donner son avis sur le choix d'une activité pour le week-end ou décider d'une nouvelle règle familiale.

Encouragez votre enfant à partager ses pensées et ses émotions. Rassurez-le sur l'importance de ses idées, même si vous n'êtes pas toujours d'accord avec elles.

FIXER DES OBJECTIFS POUR AIDER À STIMULER LA CONFIANCE EN SOI DE VOTRE ENFANT

Lorsque les enfants se fixent un objectif et travaillent dur pour l'atteindre, ils se prouvent à eux-mêmes qu'ils peuvent y arriver.

Par exemple, pour les jeunes enfants, un objectif pourrait être d'apprendre à mettre leurs chaussures ou leurs chaussettes sans aide. Pour les enfants plus âgés, il peut s'agir d'économiser pour acheter quelque chose qu'ils veulent ou d'apprendre à jouer d'un instrument de musique.

Les objectifs doivent être ambitieux mais réalistes. Essayez d'encourager les progrès réalisés en cours de route de votre enfant, et pas seulement lorsqu'il atteint son objectif.

COMMENT AIDER SON ENFANT S'IL A UN DISCOURS INTÉRIEUR NÉGATIF SUR LUI-MÊME?

Faites comprendre à votre enfant que perdre, trouver les choses difficiles ou commettre une erreur n'est pas synonyme d'échec. Grandir implique de relever de nouveaux défis, et les erreurs font partie de l'apprentissage.

Parler avec les enfants de leurs émotions peut les aider à reconnaître quand ils ont des pensées négatives. S'ils disent des choses comme Je suis nul en tout, c'est peut-être parce qu'ils sont déçus ou qu'ils n'ont pas obtenu ce qu'ils voulaient.

Lorsque nous subissons des revers, nous avons l'occasion d'en tirer des leçons. Indiquez à votre enfant qu'il s'améliorera en conséquence, et rappelez-lui que ces expériences peuvent l'aider à devenir plus confiant pour faire face à des situations difficiles.

ENCOURAGER LE RIRE POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI DE L'ENFANT

Le rire est un excellent moyen pour les enfants d'exprimer leurs émotions, de tisser des liens avec les autres et de se sentir bien dans leur peau.

La prochaine fois que votre enfant fera une blague ou qu'il vous racontera une histoire drôle, essayez de lui accorder toute votre attention et de profiter du moment ensemble.

Parfois, il peut aussi être utile de laisser votre enfant vous voir rire quand les choses tournent mal.

Lorsque vous partagez des rires et que vous vous amusez ensemble, vous créez un lien positif et une connexion dans laquelle la confiance peut s'épanouir.

Si le manque d'estime de soi ou de confiance en soi a eu un impact sur la vie quotidienne de votre enfant pendant une certaine période, discutez avec votre médecin ou demandez des conseils supplémentaires à une personne qualifiée.