

Comment développer l'estime de soi d'un enfant ?



Permettre à l'enfant d'agir

- Exposer à certains **risques** proportionnés pour évaluer les dangers et éprouver du pouvoir.
- Laisser prendre des **décisions**.
- Souligner le lien entre un **défi présent** et des problèmes déjà résolus : *Tu as réussi des problèmes presque similaires la semaine dernière. Ceux-là sont juste un peu plus difficiles.*

L'encourager



- Valoriser la **progression** : *Doubler sa note, c'est une belle progression et une récompense de tes efforts.*
- Poser des **questions** : *Comment tu t'y es pris ? Comment tu as surmonté les difficultés ? Comment tu te sens ?*
- Souligner les **compétences** : *Tu as fait ça puis ça. C'est ce qu'on appelle de la persévérance.*

Accepter que l'enfant soit fier de lui



- La fierté est le sentiment normal qu'on éprouve quand on atteint un **objectif** qui compte et qui comble une aspiration personnelle : *Tu as de quoi être fier de toi. Ça a l'air de te mettre en joie. Tu as l'air hyper contente.*
- Souligner le fait que l'enfant a **mérité** ce succès : *Ça ne me surprend pas, après le travail que tu as fait pour bien préparer ce contrôle. Tu l'as bien mérité. / Quand l'ailier t'a fait la passe, tu as bondi pour prendre le ballon et tu as fait une passe décisive. Toute l'équipe a explosé de joie !*

Tenir un discours positif au sujet des erreurs



- Apprendre, c'est comprendre ses erreurs. On apprend en essayant.
- Les erreurs font penser plus car on doit trouver une autre manière de faire.
- On ne peut pas s'améliorer tant qu'on n'a pas fait un premier pas. Le quarantième essai sera meilleur que le premier. Tu vas continuer à t'améliorer grâce à l'habitude, à l'expérience et au retour des gens qui t'entourent.

Eviter les étiquettes (tu es...)

- Décrire** le comportement : *Il semblerait que tu n'as pas assez travaillé ton contrôle de français ou peut-être que ta manière de réviser n'était pas efficace.*
- Faire des **rappels** : *Tu t'étais engagé à ranger ta chambre. Je te rappelle que c'est à ton tour de vider la machine à laver la vaisselle.*
- Aider à trouver une **solution** : *Peut-être que des forums sur Internet parlent de cette difficulté ?*

Comprendre ses difficultés

- Rappeler les **attentes** : *La règle, c'est on saute dehors.*
- Solliciter** : *Comment faire pour que vous puissiez continuer à vous amuser et que moi, en même temps, je suis rassurée sur le fait que...*
- S'appuyer sur les **erreurs** : *Tu t'étais engagé à... Qu'est-ce qui t'en a empêché ? Comment aurais-tu pu faire autrement ?*
- Proposer de l'aide** et l'enfant fixe lui-même le niveau dont il a besoin.