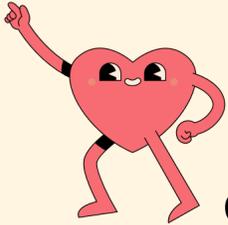


Comment fortifier la confiance en soi des enfants ?

LAISSER L'ENFANT EXPLORER ET S'AFFIRMER EST PARFOIS DIFFICILE POUR LES PARENTS MAIS CENTRAL POUR SA CONFIANCE EN SOI.



Laisser les enfants se tromper, faire des choix étranges, revenir en arrière



Les faire réfléchir aux conséquences (que va-t-il se passer selon toi si... ? comment peux-tu faire en sorte que... ? qu'est-ce que tu peux faire pour éviter que cela se produise ?)

Interroger sur ce que vivent les autres (à ton avis, qu'est-ce que ton camarade s'est dit quand tu as... ? qu'est-ce que ta soeur a pu ressentir ? qu'a-t-elle envie de faire du coup ?)

Reformuler les pensées auto dévalorisantes ou anxieuses des enfants en accueillant les émotions sans minimiser ou nier la souffrance ("tu n'as pas compris cet exercice, c'est décourageant", "tu es malheureuse parce que ta copine a préféré sortir avec d'autres")

Les aider à identifier comment un de leurs comportements a été utile, apporté quelque chose à quelqu'un. Faire preuve de gratitude ("Merci d'avoir mis la table, ça rend la soirée agréable.")

Poser des questions plutôt que donner des réponses (par exemple : de quoi as-tu besoin aux pieds quand il pleut ? qu'est-ce qu'on met sur la tête quand il fait chaud ?)

Leur demander d'imaginer ce qui va se passer ensuite (en fonction de plusieurs hypothèses)



Enseigner le langage et le vocabulaire des émotions à travers des jeux, des livres et des activités d'éducation émotionnelle et en montrant l'exemple de notre propre gestion émotionnelle

Ajouter des mots porteurs d'espoir et de croissance aux découragements : "Tu n'as pas encore réussi"

Poser des questions plutôt que donner des réponses (par exemple : de quoi as-tu besoin aux pieds quand il pleut ? qu'est-ce qu'on met sur la tête quand il fait chaud ?)

Résumer les comportements positifs par la ou les qualités impliquées ("tu as passé le ballon à T. qui était placé près du but, c'est de l'esprit d'équipe !")