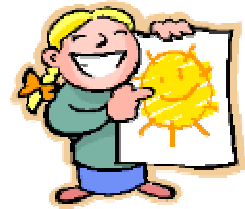


Estime de soi chez l'enfant

*Qu'est-ce que l'estime de soi ? Quelle opinion votre enfant a-t-il de lui-même ?
Que doit-on savoir sur l'estime de soi ?*

*Les informations que vous trouverez ici ont été présentées dans un cahier
d'informations fourni par Mme Isabelle Laplante du Centre Mariebourg.*



Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi est la valeur **POSITIVE** ou **NÉGATIVE** que l'on accorde à l'opinion que nous avons de nous-même dans un domaine particulier.

Exemple d'une estime de soi **POSITIVE** dans un domaine particulier:
la lecture

<< Je lis bien et rapidement sans écorcher les mots ! >>

Exemple d'une estime de soi **NÉGATIVE** dans un domaine particulier:
le dessin

<< Mon dessin ne ressemble à rien ! >>



A partir de quel moment apparaît l'estime de soi ?

Les enfants ne naissent pas avec une bonne ou une mauvaise estime de soi. Cela commence à se construire dès la naissance. La façon dont sont traités les enfants par les personnes significatives pour eux a une influence sur la formation de l'image qu'ils peuvent avoir d'eux-mêmes.

Les enfants, qui **BÉBÉS**, revendiquent leur place, qui se font entendre et qui obtiennent finalement l'attention **DONT ILS ONT BESOIN**, développent une **CONFIANCE** de base.



Il faut remarquer que tous les enfants éprouvent certaines difficultés dans leur développement et rares sont ceux qui peuvent développer sans problème une estime de soi totale.

Avoir une bonne estime de soi, c'est aussi être réaliste sans toutefois, se prendre pour un autre, sans être égocentrique, orgueilleux et avoir du mépris pour les autres.

Ce qu'il est important de se rappeler sur l'estime de soi:

- ☺ Les jeunes enfants sont incapables de se poser des questions sur eux-mêmes ou sur les adultes. Lorsque les attentes des adultes sont irréalistes ou lorsque ceux-ci ont de mauvaises réactions, l'enfant en conclut qu'il n'est pas correct... et développe une faible estime de soi.
- ☺ L'enfant doit savoir que vous avez du plaisir avec lui.
- ☺ L'enfant doit avoir la chance de réussir.
- ☺ L'enfant doit savoir comment perdre, comment affronter l'échec.
- ☺ Les enfants ont besoin d'expérimenter l'acceptation inconditionnelle de leurs parents. Ils ont besoin d'être aimés pour ce qu'ils sont et non pas pour ce qu'ils font.
- ☺ Les individus qui ont une bonne estime de soi se reconnaissent des forces et des habiletés. Ils se sentent sûrs d'eux dans leurs relations sociales. Ils sont fiers d'eux, assument leurs responsabilités et rêvent de relever des défis et de s'accomplir. Ils s'acceptent tels qu'ils sont.



Des gestes positifs !



Il ne suffit pas d'encourager l'effort, il faut le soutenir!



Votre enfant est très sensible à vos réactions lorsqu'il prend des risques.



Laissez à votre enfant la chance de l'initiative.



Encourager votre enfant, c'est lui donner l'espoir en l'avenir.



Plus l'enfant est jeune, plus il a besoin d'encouragement concret et immédiat.



On ne peut pas vouloir à la place de l'enfant.

Exercices maisons - 1 -

Quelles sont vos attentes vis-à-vis votre enfant ?

Nos attentes face à l'enfant sont souvent reliées à un aspect de la réalisation de soi.

Cotez de 1 à 6 selon l'importance ce que vous souhaitez que votre enfant réalise un jour :

1 = le plus important

6 = le moins important

Sur le plan affectif :

- Se sentir bien dans sa peau
- Être autonome
- Avoir une vie amoureuse épanouie
- Avoir une belle personnalité
- Être capable de s'affirmer
- Autre: _____

Sur le plan social :

- Réussir financièrement
- Avoir du leadership
- S'impliquer dans la communauté
- Avoir une vie sociale active
- Avoir un emploi prestigieux
- Autre: _____

Sur le plan intellectuel :

- Réussir ses études
- Être inventif
- Faire ses études avancées
- Avoir un bon raisonnement
- Être vif d'esprit
- Autre: _____

Sur le plan physique :

- Être sportif
- Avoir une bonne santé
- Être beau
- Avoir un bon équilibre de vie
- Avoir une constitution forte
- Autre: _____

Sur le plan moral :

- Être honnête
- Être généreux
- Être juste
- Être franc
- Être respectueux de l'autre
- Autre: _____

Quelles sont vos attentes ?

- 1) Après avoir répondu à ces questions pouvez-vous dire si le choix des qualificatifs repose sur ce que vous êtes comme personne maintenant ?
- 2) Ou sur ce que vous auriez aimé être ?
- 3) Ou encore sur ce que vous juger important dans la vie pour un individu ?



N'oubliez pas que votre enfant a besoin d'attentes réalistes de votre part face à lui !



Dossier offert avec la participation du comité famille-école ainsi que Mme Isabelle Laplante - du Centre Mariebourg.
(Avril 2003)

Exercices maisons - 2 -

Quelles sont les forces de votre enfant ?

Prenez quelques minutes et cochez les habilités que vous croyez que votre enfant possède.
(Tenez compte de l'âge de l'enfant)

Habilités physiques :

- Sport
- Bricolage
- Arts Plastiques
- Autre: _____

Habilités sociales :

- Facilité à se faire des amis
- Capacité à partager
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de faire des compromis

Habilités intellectuelles :

- Curiosité
- Bon jugement
- Bonne mémoire
- Capacité de raisonnement
- A un bon vocabulaire

Habilités interpersonnelles :

- Capacité d'écoute
- Capacité de s'exprimer
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de demander
- Autre: _____

Habilités créatrices :

- Capacité à utiliser son imagination
- Capacité à montrer de l'originalité
- Capacité à inventer dans le bricolage

Quelles sont ses forces ?

Trouvez 5 forces positives !

Les individus qui ont une bonne estime de soi se reconnaissent des forces et des habilités. Aidez votre enfant à les reconnaître !



Mon enfant a besoin d'être reconnu dans ses FORCES








Dossier offert avec la participation du comité famille-école ainsi que Mme Isabelle Laplante - du Centre Mariebourg.
(Avril 2003)

Exercices maisons - 3 -

Comment parvenir à trouver un temps de qualité avec son enfant ?

Une bonne façon de manifester de l'amour à son enfant est de prendre du temps de qualité.
Faites ces exercices cette semaine ainsi que les semaines suivantes.

 <p>Choisissez 2 ou 3 périodes de 20 minutes dans la semaine à passer avec votre enfant. Considérez ce temps comme votre « temps très spécial avec votre enfant ».</p>	 <p>Ce temps doit être consacré SEULEMENT à un enfant à la fois et doit être plaisant pour vous deux.</p>	 <p>Quand arrive le moment déterminé, dites à votre enfant: « L'heure de notre temps spécial pour jouer ensemble, qu'aimerais-tu faire ? » Tout est bon sauf la télévision !</p>	 <p>Détendez-vous, cela doit être un moment plaisant pour vous deux !</p>
 <p>Donnez du renforcement positif à l'occasion (félicitations) à votre enfant. Dites lui que vous aimez le temps passé avec lui.</p>	 <p>Si votre enfant commence à faire des bêtises, détournez-vous et cessez de le regarder quelques minutes.</p>	 <p>Intégrez dans votre routine familiale ce « temps spécial » avec votre enfant.</p>	



**Prendre du temps de qualité avec son enfant,
c'est lui donner de l'amour !**

**Fraternité**

Dossier offert avec la participation du comité famille-école ainsi que Mme Isabelle Laplante - du Centre Mariebourg.
(Avril 2003)