

ACTIVITÉS POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI DE VOTRE ENFANT

Une bonne estime de soi est une des meilleures défenses d'un enfant lorsqu'il est confronté à des situations difficiles... en classe, dans ses relations avec ses pairs et même plus tard sur le marché du travail.

C'est grâce à la confiance en soi qu'un enfant peut s'affirmer et faire des choix judicieux. À cet effet, plusieurs recherches ont montré que les enfants qui ont une bonne image d'eux-mêmes sont moins susceptibles d'être victimes d'enlèvement, d'agression ou d'exploitation.

Lorsque les enfants croient en leur capacité à surmonter les obstacles et à accomplir des tâches par eux-mêmes, ils se sentent plus forts. Il n'existe pas de recette magique pour aider à améliorer la confiance en soi de chaque enfant ; toutefois, ces activités peuvent constituer un point de départ utile.



Faire ses bagages pour un voyage

Contribuez à renforcer la confiance de votre enfant en l'encourageant à pratiquer son autonomie.

Avant de partir pour votre prochain voyage en famille, demandez à votre enfant de faire sa propre valise. Une fois qu'il pense avoir terminé, vérifiez ce qu'il a emballé et invitez-le à penser aux articles qu'il a pu oublier.

Au lieu de dire d'emblée : "Tu as oublié tes bottes en caoutchouc", nous vous encourageons à le questionner afin de stimuler son sens de la réflexion. Par exemple : "As-tu tout ce qu'il te faut au cas où il pleuvrait ?"



Apprends-moi

Les enfants peuvent acquérir de l'assurance et développer leur confiance en démontrant des compétences nouvellement acquises.

Donnez à votre enfant l'occasion d'impressionner ses amis et sa famille et de s'amuser en lui apprenant à fabriquer sa propre "glue" (Glue ou Slime : une substance gluante qui peut être étirée ou moulée).

Commencez par trouver une recette qui convient à votre enfant et demandez-lui de suivre les instructions sans votre aide. Une fois qu'il a maîtrisé la recette, demandez-lui de vous expliquer le processus. Ensuite, invitez vos amis et votre famille !

Amusez-vous bien !



Apprendre de ses erreurs

Aidez votre enfant à considérer ses erreurs comme des occasions d'apprendre, et non comme des échecs.

Essayez d'encourager votre enfant à créer une recette, en énumérant les ingrédients nécessaires, les quantités requises et les étapes à suivre. Choisissez peut-être quelque chose que vous préparez normalement en famille, comme des crêpes ou un gâteau. Veillez à superviser le processus pour assurer sa sécurité personnelle, mais essayez de ne pas trop interférer. Laissez-le être créatif ! Même s'il veut ajouter des haricots noirs ou du piment rouge... laissez-le expérimenter.

Après sa première tentative, demandez-lui : "Qu'est-ce que tu aurais pu faire différemment ?" Ensuite, permettez à votre enfant de modifier la recette et de réessayer.



Construire un bateau

La résolution de problèmes est un autre moyen de renforcer l'estime de soi. Essayez de donner un défi à votre enfant et laissez-le réfléchir à des solutions.

Un excellent exercice consiste à donner à votre enfant différents articles provenant du bac de recyclage : contenants de jus, boîtes de céréales, boîtes de conserve, pots de yogourt, bocaux en verre, etc. Puis, mettez-le au défi de construire un bateau. Mettez à sa disposition du ruban adhésif, de la colle, des crayons de couleur, de la ficelle et des ciseaux.

Permettez-lui d'expérimenter différentes façons d'assembler le bateau. Bien entendu, vous devez tester sa création !