

Autres conseils pouvant aider les parents à renforcer l'estime de soi de leur enfant:

“ La façon dont vous apprenez la discipline à l'enfant est très importante pour qu'il acquière une bonne estime de soi.

Si l'enfant n'obéit pas – qu'il soit absorbé par ses jeux ou qu'il refuse de répondre – vous devez garder votre calme. Rapprochez-vous de lui, touchez-le avec douceur et répétez-lui, en le regardant dans les yeux, ce que vous lui avez demandé de faire. Le ton de votre voix doit être calme mais ferme. Pendant que l'enfant fait ce que vous souhaitiez de lui, vous pouvez manifester votre enthousiasme, pour transformer l'incident en une leçon agréable.

En aidant l'enfant à développer son estime de soi, vous l'aidez à devenir un adulte plus éveillé, plus créatif, plus conscient des effets de son comportement.

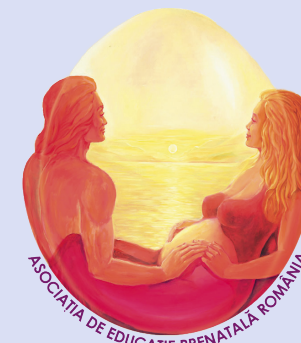
Si le parent humilie l'enfant – surtout devant d'autres personnes – s'il le chasse ou le punit, son estime de soi en sera considérablement affectée. Une telle attitude crée des patterns négatifs: dévalorisation, culpabilisation, peur d'abandon.

Beaucoup de parents ont, à leur tour, une faible estime de soi – un modèle acquis pendant leur propre enfance. La bonne nouvelle c'est que l'estime de soi peut être remodelée et consolidée à tout âge, à condition de vouloir apprendre et d'investir du temps et de l'énergie dans cette transformation.

La satisfaction est certainement immense, car une estime de soi solide apporte l'appréciation que l'on a de sa propre valeur, éveillant des ressources intérieures insoupçonnées. ”

Erreurs qui empêchent les enfants de penser par eux-mêmes:

- Lorsque vous leur dites à chaque fois exactement ce que vous pensez, dans les termes de votre discours intérieur, sans rien y changer
- Lorsque vous qualifiez leurs idées de «bonnes» ou «mauvaises»
- Lorsque vous ne ratez aucune occasion de leur faire des remarques pour montrer votre sagesse: «Moi, quand j'étais enfant...»
- Lorsque vous ne lui permettez pas de suivre une voie qui, selon vous, n'est pas la meilleure, afin de lui éviter des déceptions
- En étant tout le temps sérieux et en mettant l'accent sur les responsabilités dont ils doivent s'acquitter
- Lorsque vous leur conseillez de ne pas faire ce que vous faites
- Lorsque vous dissimulez la vérité pour couvrir une faute que vous avez commise, afin qu'elle n'entache pas votre image



unicef 

L'ESTIME DE SOI ET LE DEVELOPPEMENT EMOTIONNEL DU BEBE



OMAEP

Edition internationale révisée

L'estime de soi est une notion qui exprime nos sentiments envers nous-mêmes. C'est peut-être là sa définition la plus simple. Parmi tous nos sentiments, ceux que nous éprouvons envers nous-mêmes déterminent le plus notre succès et notre état de bien-être, notre confiance, notre motivation, notre valeur.

Les sentiments que quelqu'un entretient envers soi-même commencent à s'ébaucher pendant la période prénatale.

L'enfant se trouvant dans le ventre de sa mère peut se sentir désiré ou non, en sécurité ou effrayé, important ou insignifiant, valorisé ou non. Ces sentiments vont se consolider pendant les premiers mois de vie et tout au long de la petite enfance.

Chez l'enfant, la perception de sa propre valeur est directement influencée par l'attitude et les émotions des adultes qui l'entourent, car ils sont ses «professeurs» et ses modèles en matière d'estime de soi.

Les parents et le milieu familial en général sont les premiers à créer les prémisses d'une estime de soi forte ou faible.

Les enfants ayant une haute estime de soi traitent les autres avec amour, bonté et compréhension, en manifestant également ces sentiments envers eux-mêmes; ils réalisent leurs projets, agissent et apprennent les leçons de la vie avec enthousiasme, étant capables de surmonter les obstacles et la contrariété. Une faible estime de soi engendre le doute quant à sa propre valeur et des convictions menant à l'échec, à une dépendance de l'opinion des autres, à un manque de ténacité dans la poursuite de ses buts. Elle crée des inhibitions, des hésitations, une difficulté à initier des changements bénéfiques pour soi-même.

Comment améliorer l'estime de soi chez votre enfant?

- En lui exprimant votre appréciation
- En lui disant combien vous le chérissez
- En passant du temps avec lui
- En l'encourageant à faire des choix
- En alimentant son indépendance
- En faisant réellement attention à ce qu'il dit et en l'écoutant vraiment
- En prenant le temps de lui expliquer la raison d'être des choses
- En l'encourageant dans tout ce qu'il fait
- En l'encourageant à entreprendre de nouvelles activités

Pour former l'estime de soi de leur enfant, les parents peuvent:

- lui offrir constamment une nourriture affective de qualité; l'enfant développera ainsi son **estime de soi**;
- projeter sur lui des attentes réalistes concernant ses compétences et son comportement, ce qui lui donnera une **image de soi** correcte;
- lui laisser la liberté d'explorer, d'oser, de persévérer, d'apprendre, tout en acceptant les conséquences de ses actions et de ses choix, ce qui lui permettra de développer une **confiance en soi** stable.

Si un enfant est persuadé qu'il réussira dans tout ce qu'il entreprend, il n'hésitera pas à le réaliser. Si, par contre, on lui inocule la croyance qu'il «n'est bon à rien», tout son corps tâchera de se conformer à cette perception et même à avoir recours à l'auto-sabotage, si nécessaire, pour empêcher le succès.

Lorsque le père ou la mère fournissent à l'enfant une image positive ou négative de lui-même, cette perception s'enregistre dans son subconscient. L'image de lui-même que l'enfant acquiert ainsi devient la voix «collective» du subconscient, qui modèle sa physiologie (état de santé, poids) et son comportement.

Bien que chaque cellule ait une intelligence innée, par entente mutuelle elle donne la priorité à la voix «collective», même si celle-ci dirige l'individu vers des activités autodestructrices.

Le but de l'éducation est d'apprendre aux enfants à penser par eux-mêmes et à intérioriser un code de principes moraux, que leurs parents partagent.

Si l'enfant ressent de la frustration et réagit contre ses parents, il est important qu'ils ne se sentent pas blessés émotionnellement. Le père et/ou la mère doivent évaluer la situation d'une manière rationnelle, en prenant conscience de leurs émotions. Car ils risquent de glisser instinctivement ces émotions dans le moule de leurs propres patterns acquis pendant l'enfance, de raviver des ressentiments profondément enfouis en eux et de réagir avec colère contre l'enfant, comme si c'était lui la cause de leur mécontentement.