

# L'art d'être parent

---

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

On entend par estime de soi l'opinion qu'a une personne de sa propre valeur; la façon dont elle se sent envers elle-même. C'est avoir l'impression d'être capable et avoir beaucoup d'assurance.

### Quand acquiert-on l'estime de soi?

L'estime de soi se renforce à mesure que l'enfant grandit et acquiert de nouvelles aptitudes. Les parents peuvent avoir un effet positif ou négatif sur le développement de l'estime de soi.

### Pourquoi est-il si important d'avoir une bonne estime de soi?

Il est important que les enfants aient une bonne estime de soi afin de mener une vie saine et enrichissante. C'est un facteur déterminant en matière de rendement scolaire et de réussites futures.

Les enfants qui manquent d'estime de soi pourraient être malheureux et avoir l'impression qu'ils ne valent rien. Leur manque de motivation et de confiance peut les empêcher de tenter de nouvelles expériences. Ils ont aussi tendance à s'associer à d'autres personnes qui ont une mauvaise image de soi.

### Comment peut-on contribuer à développer l'estime de soi?

1. Créez un milieu chaleureux et stimulant.
2. Établissez une discipline ferme mais juste et des conséquences raisonnables.
3. Servez de modèle et donnez l'exemple.
4. Permettez à votre enfant de faire des choix et de prendre des décisions.
5. Encouragez votre enfant à accomplir des tâches lui-même.
6. Faites participer votre enfant à l'exécution des tâches ménagères pour lui donner l'impression d'être un membre important de la famille.
7. Tirez pleinement parti des points forts de votre enfant.
8. Établissez des habitudes en ce qui concerne les repas, l'heure du coucher, les devoirs et les tâches ménagères pour inculquer à votre enfant le sens de l'organisation.
9. Rappelez-vous qu'un enfant n'est jamais « méchant »; c'est plutôt son comportement qui est inacceptable.
10. Encouragez votre enfant à passer du temps avec ses amis.
11. Ayez une attitude positive et soyez affectueux; tout le monde a besoin de « câlins ».
12. Passez du temps de qualité avec votre enfant et prenez le temps de l'écouter.

## Dans vos rapports avec votre enfant :

À FAIRE	À EVITER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le louer de manière sincère</li><li>• Accentuer ses points forts</li><li>• Lui faire confiance</li><li>• Adopter une attitude positive</li><li>• Lui permettre de faire des erreurs</li><li>• L'encourager à se faire des amis</li><li>• L'encourager à essayer de nouvelles activités</li><li>• Être affectueux</li><li>• Appuyer la prise de risques raisonnables</li><li>• S'attendre à ce qu'il participe à l'exécution des tâches ménagères</li><li>• Le traiter comme une personne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser des sarcasmes</li><li>• Signaler ses faiblesses</li><li>• Le surveiller constamment</li><li>• Le critiquer</li><li>• Le restreindre</li><li>• Choisir ses amis pour lui</li><li>• Exercer une pression sur lui</li><li>• Cacher vos sentiments</li><li>• Trop vouloir le protéger</li><li>• Refaire les travaux qu'il a faits</li><li>• Le comparer à vos autres enfants</li></ul>

## Entrevues réalisées avec des élèves :

Question : « Comment tes parents t'aident-ils à bien te sentir dans ta peau? »

9<sup>e</sup> année - « Quand je fais des sports, mes parents m'encouragent même si je ne joue pas bien. »

1<sup>re</sup> année - « Je me sens bien quand ma maman et mon papa me font des cadeaux pour ma fête et organisent une fête. »

4<sup>e</sup> année - « J'ai bien aimé cela quand j'étais tout seul avec mon père. Ma sœur a passé la nuit chez ma grand-maman, donc je ne me suis pas fait disputer. »

7<sup>e</sup> année - « Ma mère et mon père m'emmènent faire du camping et je trouve que je suis très bon, par exemple, à faire un feu ou à monter la tente. »

3<sup>e</sup> année - « J'aime ça quand mon père m'emmène au African Lion Safari parce qu'il me laisse l'aider à guider l'auto dans le labyrinthe. »

6<sup>e</sup> année - « Mes parents me disent de faire jouer de la musique pour m'aider à mettre de l'ordre dans ma chambre. Ça me donne envie de travailler. Ça me montre que mes parents veulent que je devienne un bon parent plus tard. »