



L'ESTIME DE SOI DES TOUT-PETITS

L'estime de soi c'est la valeur que l'on se reconnaît dans différents domaines de la vie, c'est être conscient de nos forces et limites. Les enfants ne naissent pas avec une estime de soi bonne ou mauvaise, ils se forment une image d'eux-mêmes basée en grande partie, sur la façon dont ils sont traités par les personnes significatives pour eux. Les parents, leurs éducatrices et leur famille. Bref, les enfants apprennent à se connaître d'abord à travers le regard qu'on leur porte !

Je vous suggère quelques trucs et astuces qui vous permettront, je l'espère, de favoriser une estime de soi positive chez votre enfant !



« L'estime de soi » compte 4 composantes. **La première est le sentiment de sécurité.** Cette composante est essentielle car elle permet à votre enfant d'avoir confiance en la vie et de sentir en sécurité. Cela lui permettra d'avoir le goût d'explorer, aspect très important s'il en est un, pour un développement global harmonieux. C'est pourquoi je mettrai d'avantage l'accent sur cette première composante.

Concrètement comment peut-on s'assurer de favoriser le sentiment de sécurité de notre enfant ?

☺ **Être à l'écoute de ses besoins et les combler** (attention besoin n'égal pas désir) *L'enfant a besoin d'être nourri, logé, habillé, aimé, d'avoir un regard aimant, d'être avec nous, d'être rassuré quand il a peur. Il a besoin d'une routine stable, prévisible, de règles claires. Il n'a pas besoin du nouveau gadget à la mode ! Ça c'est un désir. Vous l'avez sans doute remarqué, lorsque l'on manque de temps pour notre enfant, pressé par les aléas de la vie ouvrière et que l'on « compense » par un gadget...pour faire plaisir, notre enfant devient souvent plus exigeant envers nous. Quand les besoins de notre enfant sont comblés, il est rassuré, plus calme et coopératif. Il a confiance en ses parents, il se sent en sécurité. Notez bien, un enfant peut apprendre à tolérer un délai raisonnable entre son besoin et la réponse à ce dernier.*

* *Petit truc en lien avec votre service de garde...s'assurer que notre enfant à tout ce qu'il lui faut dans son sac en cas de besoins durant la journée est aussi très important. De plus, pour notre enfant, prendre le temps de préparer ou vérifier le contenu de son sac lui démontre que son bien être est important pour nous...qu'il est important pour nous.*



☺ **Passez du temps avec notre enfant, c'est la seule façon d'avoir un lien d'attachement avec lui.** *D'ailleurs c'est en passant du temps avec notre enfant que l'on connaît et reconnaît ses besoins. Prendre du temps avec son enfant ce n'est pas nécessairement organiser tout plein d'activités... c'est être avec lui. Ce peut être prendre le temps de préparer le repas, plier les vêtements, manger ensemble, ramasser les feuilles, prendre une petite marche, etc. Ou simplement jouer avec lui, s'intéresser à ce qu'il fait, ce qu'il vit. Petits trucs : Lorsque vous décidez de jouer avec votre enfant, si ce n'est pas dans votre habitude... donnez-vous une chance, en proposant une activité que vous aimez faire. (Vous aimez les blocs, les poupées, le bricolage, les sorties au parc...) Ainsi votre enfant sentira que vous avez du plaisir avec lui...et du coup il se sentira apprécié, aimé. Vous passerez du temps de qualité ensemble. Vous finissez un peu plus tôt de travailler, faites-lui une surprise de temps en temps et offrez lui le plus beau des cadeaux, votre présence !*

☺ **Éviter les situations stressantes.** *Je ne veux pas dire par là qu'il faut surprotéger notre enfant mais le prévenir des événements à venir. Ne pas savoir qui viendra nous chercher au service de garde et quand, ça peut influencer son comportement toute la journée. Le simple fait d'être clair, et de nommer ce qui arrivera, rassurera notre enfant. Pas besoin de longues explications qui ne finissent plus et qui deviennent plus mêlantes que rassurantes. Autre aspect important, avoir une bonne communication entre parents et responsable de service de garde concernant les routines et les plans de match pour soutenir notre enfant dans son développement permettra à tous d'être cohérents et du coup sécurisera l'enfant.*





La deuxième composante est le sentiment d'identité. Comme l'enfant est maintenant rassuré, il peut commencer à explorer. A découvrir qu'il a des forces et des limites. Il commence à essayer de dépasser ses limites. Parfois ça marche, parfois non. Les encouragements qu'on lui fait et la liberté « supervisée » lui permettront de vivre des réussites et de relever des défis mêmes difficiles. Comme on a accepté ses limites, qu'on lui a offert des défis à sa mesure et qu'on lui a rappelé ses petites victoires, il se construit une identité positive malgré ses petites difficultés, il a confiance. En agissant ainsi, nous lui permettons d'accepter qu'il ne soit pas parfait et qu'on l'aime pour ce qu'il est. Il faut accepter son tempérament et respecter son rythme d'apprentissage. Un enfant plus craintif ou timide sera plus prudent dans ses explorations, dans ses essais, il aura probablement besoins de plus d'encouragements. Un enfant plus fonceur aura tant qu'à lui d'avantage besoin de surveillance « discrète » et d'encadrement sécuritaire. Mais tous les deux, c'est sûr auront besoin de valorisation de leurs bons coups !

☺ **Prendre le temps de lire le cahier de communication au service de garde ou prendre le temps de parler avec l'éducatrice de ce qui s'est passé durant la journée avec notre enfant. C'est une belle façon aussi de lui montrer que l'on s'intéresse à lui. Discuter des défis relevés ou des essais, des efforts mis à y parvenir et démontrer que l'on croit au potentiel de réussite de notre enfant. D'ailleurs il faut encourager un enfant qui « hésite » à faire un effort. Soulignons le petit bout qu'il a fait. Souligner l'effort plus que le résultat final. On peut aussi afficher les chefs d'œuvre qu'il a fait à son service de garde ou avec nous à la maison.**

☺ **On peut impliquer notre enfant dans les routines de notre famille en lui demandant de remplir de petites responsabilités (même les tout-petits) et les remercier quand ils nous rendent services.**

☺ **Construire un cahier de réussite, ça nous permettra plus tard lorsque notre enfant doutera de ses capacités à relever un défi, de lui démontrer qu'il a déjà été capable d'en relever. Vous aimez le scrapbooking... c'est une belle activité à faire avec votre enfant !**

☺ **Lui montrer qu'il peut être fier de lui et se respecter en s'affirmant. Il se respecte également en prenant soin de lui-même par une bonne hygiène personnelle, en respectant ses besoins de repos.**



La troisième composante est le sentiment d'appartenance. Le mot le dit, l'enfant fait partie d'une famille. L'enfant est la moitié de papa et de maman ne l'oublions pas. Il est donc important de ne pas dénigrer papa ou maman devant l'enfant, ça le touche directement. De même attribuer un défaut d'un des parents à notre enfant n'est d'ailleurs pas mieux (Têtu comme ..., traîneuse comme...)

Il ne faut pas oublier que notre enfant fait aussi parti d'un autre groupe... ses amis du service de garde. Dans son service de garde notre enfant a à développer, entre autres, ses habiletés sociales. Pour l'aider à vivre cet aspect, nous pouvons nous aussi à la maison le soutenir en lui apprenant à faire des demandes correctement, à remercier, à attendre son tour, à partager. Même s'il est notre seul enfant, nous devons l'aider à prendre sa place dans un groupe de façon adéquate et à s'y sentir bien ... Parlez-en avec l'éducatrice de votre enfant.



La quatrième composante est le sentiment de compétence. Pour qu'un enfant acquière ce sentiment, il doit avoir vécu plusieurs expériences positives, des réussites. Ainsi, il pourra affirmer qu'il est capable de...et être réaliste. En effet, il ne suffit pas de dire je suis capable pour réussir. Mais par contre en disant ou en se faisant dire t'es pas capable... on développe un doute qui nous empêche bien souvent de vivre de belles expériences. Ne l'oublions pas l'estime de soi c'est la conscience de sa valeur avec ses forces et ses limites. Cette composante, en petite enfance on ne la voit pas directement car, elle arrive plus tard dans le cheminement de l'enfant et faut bien le dire, bien des adultes ont encore des doutes sur leurs compétences. Tout ne se joue pas avant six ans mais pas loin. En permettant à notre enfant de vivre des réussites pendant sa petite enfance, en lui proposant des défis à sa mesure et en lui rappelant ces réussites, il pourra surmonter une difficulté, un nouveau défi, et se référer à ses expériences positives antérieures... Se sentir en confiance et compétent !

Ce texte n'est qu'un survol de ce qu'est l'estime de soi et je vous recommande, si vous désirez approfondir le sujet, la lecture d'un très bon livre sur le sujet. C'est d'ailleurs lui qui m'a inspiré pour cette capsule :

☺ Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits (guide à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans)

