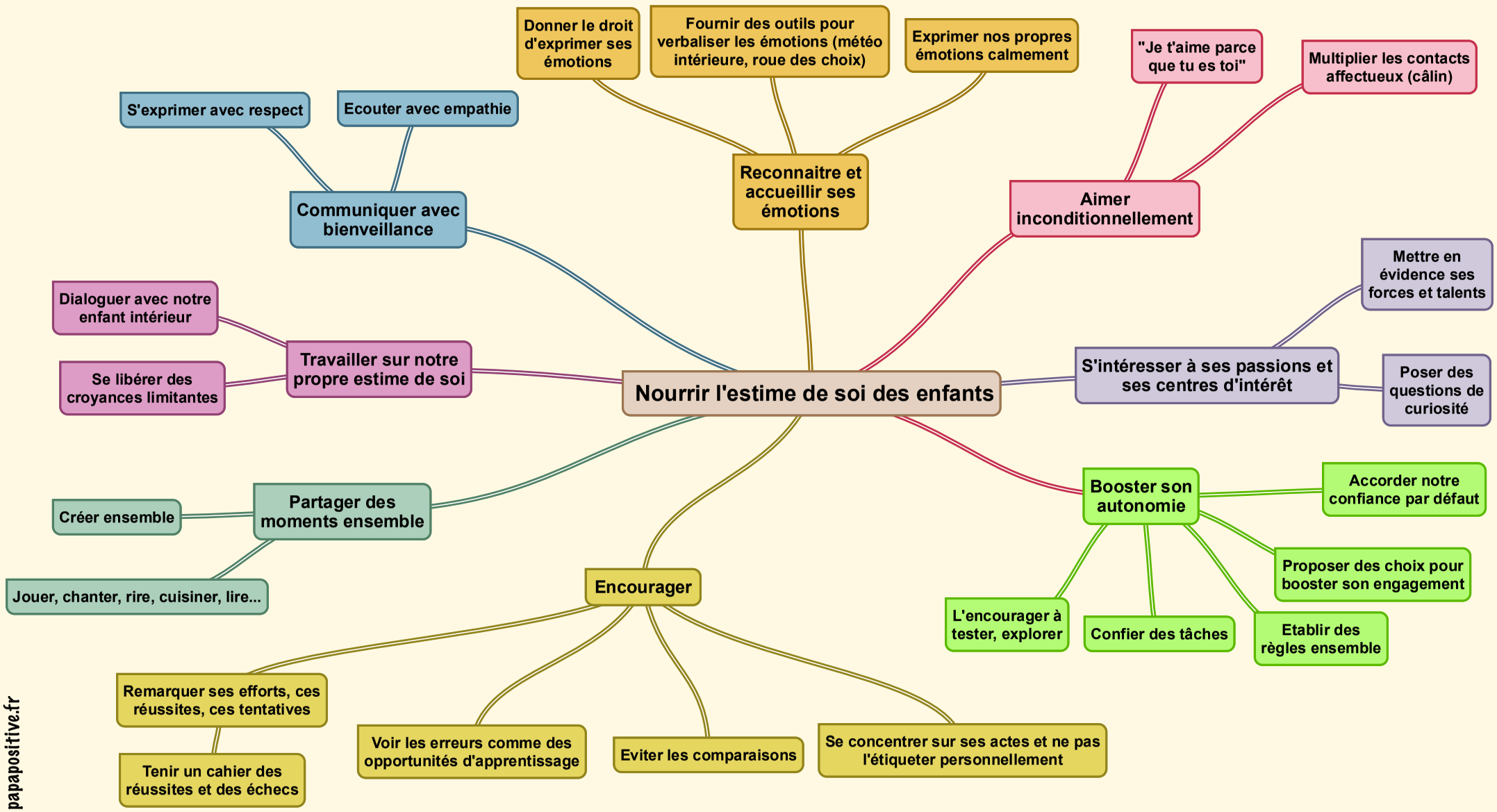
Nourrir l'estime de soi des enfants
Communiquer avec bienveillance
S'exprimer avec respect
Ecouter avec empathie
Reconnaitre et accueillir ses émotions
Donner le droit d'exprimer ses émotions
Fournir des outils pour verbaliser les émotions (météo intérieure, roue des choix)
Exprimer nos propres émotions calmement
Aimer inconditionnellement
"Je t'aime parce que tu es toi"
Multiplier les contacts affectueux (câlin)
Travailler sur notre propre estime de soi
Dialoguer avec notre enfant intérieur
Se libérer des croyances limitantes
S'intéresser à ses passions et ses centres d'intérêt
Mettre en évidence ses forces et talents
Poser des questions de curiosité
Partager des moments ensemble
Créer ensemble
Jouer, chanter, rire, cuisiner, lire...
Encourager
Remarquer ses efforts, ces réussites, ces tentatives
Tenir un cahier des réussites et des échecs
Voir les erreurs comme des opportunités d'apprentissage
Eviter les comparaisons
Se concentrer sur ses actes et ne pas l'étiqueter personnellement
Booster son autonomie
Accorder notre confiance par défaut
Proposer des choix pour booster son engagement
Etablir des règles ensemble
Confier des tâches
L'encourager à tester, explorer
papapositive.fr