



Your child's first name

's self-esteem calendar

Your child's self-esteem is shaped by everyday experiences. Here are 30 simple gestures to incorporate into your daily routine to help your little one develop a sense of worth and a positive self-image.

- 01 Tell your child you love them.
- 02 Encourage them to try something new.
- 03 Let them make decisions.
- 04 Ask your child about what makes them feel proud and happy.
- 05 Tell them how much they mean to you as you tuck them into bed.
- 06 Give them a few small, realistic challenges.
- 07 Let them safely explore their environment.
- 08 Involve your child in your day-to-day tasks.
- 09 Give them a chance to interact with other kids and make friends.
- 10 Display their drawings and crafts.
- 11 Downplay a situation that's making them
- 12 Celebrate your child's successes.
- 13 Tell them how glad you are to be their parent.
- 14 Emphasize the importance of helping others.
- 15 Be there for your child when they're going through a hard time.
- 16 Acknowledge that your child is unique.
- 17 Support your child's initiatives.
- 18 Look through photos of your child together.
- 19 Help your child recognize their strengths.
- 20 Encourage them to express their feelings.
- 21 Recognize your child's efforts.
- 22 Foster their creativity.
- 23 Play with your child.
- 24 Encourage them to finish what they start.
- 25 List their qualities.
- 26 Be kind and patient with them.
- 26 Read or flip through your child's favourite
- 27 Tell your child you're proud of them.
- 29 Respect the pace at which they learn.
- 30 Give your child your full attention when they tell you something.



L'estime de



Le prénom de votre enfant

au fil des jours

L'estime de soi de votre enfant se construit au quotidien.

Voici 30 gestes simples, à utiliser au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à avoir une vision positive de lui-même.



11 Dédrématisez une situation qui le rend triste.



19 Aidez votre enfant à reconnaître ses forces.



25 Nommez les qualités de votre enfant.



12 Soulignez les succès de votre enfant.



20 Encouragez-le à exprimer ses sentiments.



26 Ayez une attitude chaleureuse avec lui.



13 Dites-lui combien vous êtes heureux d'être son parent.



21 Valorisez les efforts de votre enfant.



27 Dites à votre enfant que vous êtes fier de lui.



01 Dites à votre enfant que vous l'aimez.



06 Lancez à votre enfant de petits défis à sa mesure.



14 Encouragez les gestes d'entraide.



22 Encouragez sa créativité.



28 Regardez ou lisez avec votre enfant un livre qu'il aime.



02 Encouragez-le à essayer quelque chose de nouveau.



07 Laissez-le explorer son environnement de façon sécuritaire.



15 Soutenez votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.



23 Jouez avec votre enfant.



29 Respectez son rythme d'apprentissage.



03 Permettez-lui de faire des choix.



08 Impliquez votre enfant dans les tâches quotidiennes.



16 Reconnaissez que votre enfant est unique.



24 Encouragez-le à terminer ce qu'il entreprend.



30 Écoutez votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.



04 Faites parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.



09 Offrez l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens d'amitié.



17 Valorisez les initiatives de votre enfant.



05 Bordez-le en lui disant à quel point il est important pour vous.



10 Affichez ses dessins et ses bricolages.



18 Regardez avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.

