



5

Comment montrer à mon enfant que je l'aime :

- 1 Laissez un mot d'amour à votre enfant - il peut s'agir d'un gribouillage ou d'une photo laissée dans un endroit surprenant.
- 2 Inventez un signe de main, un « check », ou une poignée de main spéciale avec votre enfant - incluez une chanson ou une comptine si vous le souhaitez !
- 3 Faites-lui un câlin lorsque vous regardez la télévision et pensez à lui donner des câlins et des baisers tout au long de la journée.
- 4 Éteignez les écrans, comme votre téléphone ou la télévision, et accordez à votre enfant toute votre attention.
- 5 Parlez à votre enfant du souvenir préféré que vous avez de lui - il peut s'agir de votre première rencontre, de l'histoire de sa naissance ou de tout autre moment particulier.

Le POURQUOI :

Montrer de l'amour à votre enfant permet d'établir des connexions cérébrales pendant les premières années cruciales et contribue à créer un attachement sécurisant, l'estime de soi et la confiance. Votre relation avec votre enfant devient un modèle de ce qu'est une relation de confiance, saine et appropriée.



5

Les façons d'encourager mon enfant :

- 1 Soyez précis et soulignez ses efforts, son travail acharné et ses progrès. « Tu y arrives - tu te donnes vraiment à fond sur ce puzzle ! »
- 2 Soulignez avec enthousiasme les efforts et les sentiments de votre enfant - essayez de dire « Ouah, tu as travaillé vraiment dur ! » ou « C'est bien que tu aies fait ça tout(e) seul(e) ».
- 3 Prenez-les sur le fait ! Remarquez et soulignez tout de suite ce que votre enfant fait de positif sur le moment. Utilisez des mots, des « checks », tapez-vous dans la main, n'importe quoi pour marquer votre attention sur les bonnes choses !
- 4 Encouragez l'apprentissage de nouvelles compétences : « Tu as réussi » ou « Tu vas continuer à t'exercer et tu vas y arriver. »
- 5 Soulignez les points forts de votre enfant (par exemple, dites-lui qu'il est intelligent, attentionné, gentil, serviable, travailleur, etc.).

Le POURQUOI :

Lorsque vous encouragez votre enfant, vous l'aidez à se sentir capable et à développer une attitude « Je peux le faire ».



5

Les moyens d'aider mon enfant à se sentir en sécurité :

- 1 Ayez une routine cohérente pour que votre enfant sache à quoi s'attendre et se sente en sécurité chez vous.
- 2 Enseignez à votre enfant la sécurité corporelle dès son plus jeune âge, y compris les contacts corporels autorisés et non autorisés et le nom correct des parties du corps. Si votre enfant se sent mal à l'aise en présence de quelqu'un, croyez-le.
- 3 Veillez à ce que leurs jeunes oreilles et leurs jeunes yeux ne regardent pas ce qui est réservé aux adultes et assurez-vous que les appareils de votre famille sont soumis à un contrôle parental approprié.
- 4 Si votre enfant se blesse, accordez-lui de l'attention et soignez ses bobos.
- 5 Utilisez des mesures de sécurité de base pour protéger votre maison.

Le POURQUOI :

Assurer la sécurité de votre enfant est votre premier rôle en tant que parent/responsable d'enfant. Lorsqu'un enfant se sent en sécurité, il est plus à même d'explorer son environnement et d'apprendre.



5

Les façons de passer du temps de qualité avec mon enfant :

- 1 Adoptez une routine pour le matin et à l'heure du coucher ; ajoutez 10 minutes en tête-à-tête au début ou à la fin de votre journée (par ex. pour faire du yoga le matin, parler de sa journée ou lire une histoire à l'heure du coucher).
- 2 Prenez souvent des photos ensemble pour voir comment les choses changent !
- 3 Cuisinez un repas ou préparez une collation avec votre enfant.
- 4 Soyez actifs ensemble - cultivez un jardin, faites une promenade/randonnée ou une balade à vélo.
- 5 Partagez des rires ! Créez un livre de blagues familial ou organisez une soirée de jeux en famille.

Le POURQUOI :

Passer du temps avec votre enfant peut contribuer à créer un lien fort et durable et à renforcer son estime de lui-même. Dans un monde où tout va très vite, il est facile de se laisser distraire ; le fait de pouvoir vous concentrer sur votre enfant peut réduire votre stress et celui de votre enfant.



5

Les façons d'aider mon enfant à être créatif :

- 1 Aidez votre enfant à se créer un endroit bien à lui pour jouer, créer et expérimenter.
- 2 Créez un collage familial avec des magazines pour enfants, des photos de famille, etc.
- 3 Dansez et chantez ensemble - fabriquez des instruments simples (maracas, shakers, tambours) avec des objets de la maison et organisez un concert !
- 4 Encouragez votre enfant à trouver ses centres d'intérêt - aidez-le à en apprendre davantage sur ce qu'il aime en allant à la bibliothèque ou en participant à des événements communautaires.
- 5 Aidez votre enfant à exercer ses sens - laissez-le toucher la pâte à modeler, sentir les fleurs, goûter quelque chose de nouveau, écouter de la musique et voir ce qu'il peut découvrir en jouant à « espionner ».

Le POURQUOI :

Les activités créatives aident votre enfant à apprendre à résoudre des problèmes, lui permettent d'être curieux et d'explorer le monde en toute sécurité.