

Une bonne estime de soi est utile la vie durant

La perception qu'un enfant a de lui-même peut grandement influencer sur son rendement scolaire. S'il possède une bonne estime de soi, il est mieux en mesure de surmonter les obstacles et de devenir un adulte équilibré. Comme parent, vous avez un rôle clé à jouer dans le développement de l'estime de soi de votre enfant. Voici quelques façons de l'aider à se sentir bien dans sa peau :

- *Reconnaissez ses talents et encouragez-le à les développer.* Donnez à votre enfant des occasions de participer à des activités qui mettent ses talents en valeur ; musique, sports, danse, théâtre ou service communautaire, par exemple.
- *Aidez-le à voir le positif.* Rappelez-lui ses réalisations. Accroître sa confiance en sa capacité de résoudre des problèmes est l'un des éléments essentiels du développement de l'estime de soi.
- *Montrez-lui qu'il est normal de faire des erreurs.* Rappelez-lui que personne ne réussit à tout coup.
- *Encouragez-le à essayer de nouvelles choses.* Rappelez-lui qu'il n'a pas à exceller en tout. Le désir de réussir peut mener un enfant à se limiter aux activités dans lesquelles il connaît déjà du succès.
- *Aidez-le à assumer les conséquences de ses actes.* Aider un enfant à reconnaître les torts qu'il a causés et à les réparer est de loin plus efficace pour développer l'estime de soi que de le blâmer ou de le punir.

Les programmes d'activités parascolaires peuvent aider les enfants à développer leur estime de soi au moyen d'activités structurées et supervisées telles que : cours d'informatique, sports, aide à l'alphabétisation, leçons de musique et d'art, conseils en nutrition et aide aux devoirs.

« Nous avons financé des centaines de programmes d'activités parascolaires au Canada, et constaté que les enfants qui y participent développent leur sociabilité et sont plus motivés à exceller et à poursuivre leurs études, affirme Jasmina Zurovac, directrice générale, Service national des dons, RBC. Ces programmes ont une incidence positive sur l'estime de soi des enfants. »

Le Projet de subvention d'activités parascolaires RBC appuie des programmes qui aident les enfants à apprendre et à réaliser leur plein potentiel. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site www.rbc.com/dons. Ces conseils vous sont offerts par Ceridian Canada.