



## 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, 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 les petits amours que vous avez la chance de côtoyer tous les jours !



« L'estime de soi » compte 4 composantes. **La première est le sentiment de sécurité.**

Cette composante est essentielle car elle permet aux enfants de créer un lien d'attachement sécurisant qui lui, leur permettra d'avoir le goût d'explorer, aspect très important s'il en est un, pour un développement global harmonieux. En petite enfance c'est surtout celle-là qui nous concerne.

En service de garde, comme éducatrice, favoriser le sentiment de sécurité c'est permettre à l'enfant de dire: J'ai confiance en la vie, j'ai confiance dans le monde qui m'entoure. Comment y arriver ?

☺ ***Avec les parents, avoir une attitude chaleureuse et d'ouverture les mettra en confiance, en sécurité. « Par la bande » les parents transmettront ce sentiment à leur enfant. En prenant le temps de bien échanger sur nos routines et nos types d'intervention, éducatrice et parent « risquent » d'être plus cohérent, ce qui amènera chez l'enfant un sentiment de sécurité.***

☺ ***Lors de l'accueil, se mettre à la hauteur des enfants et leur dire bonjour avant de le dire à leur parent.***

☺ ***N'ayons pas peur de « trop » prendre un enfant, les enfants qui le demandent en ont besoin. On peut adapter notre façon d'animer de sorte à l'habituer tranquillement l'enfant à être près de nous afin de le sécuriser et s'éloigner tranquillement. En demeurant calme face à ces « enfants à bras » comme on dit, ils finissent par devenir eux aussi plus calmes et sécurisés.***

☺ ***Être à l'écoute des besoins des enfants, les respecter dans notre planification, dans nos interventions. Rassurer l'enfant en lui indiquant que l'on a compris son besoin et qu'on le comblera sous peu. (Tenir ses promesses) Juste ça, permet de désamorcer bien des petites réactions anxieuses. Fiou !, elle m'a compris et je sais qu'elle m'aidera !***

☺ ***Établir des règles claires, simples et logiques, constantes et si possible impliquer les enfants dans ce processus. Vaut mieux trois règles de vie énoncées positivement (on marche dans la garderie plutôt qu'on ne court pas) que 10 règles qui changent au gré des humeurs de l'éducatrice. Et de grâce donner l'exemple.***

☺ ***Avoir un horaire, des routines stables et prévisibles. Pour certains, utiliser un tableau visuel de planification de la journée les sécurisera. Ils s'y référeront d'ailleurs durant la journée.***

☺ ***Permettre des objets de transition entre la maison et le service de garde (établir une règle claire pour leur utilisation) Ce peut être une photo de la famille, une doudou.***

**La deuxième composante est le sentiment d'identité.** Comme l'enfant est maintenant rassuré, il peut commencer à explorer. À 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, la liberté « supervisée » lui permettent 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 qui il est.



Il nous faut aussi accepter son tempérament et respecter son rythme d'apprentissage. Il ne sert à rien de tirer sur une fleur pour la faire pousser c'est connu. On le sait, il faut nourrir les racines. Et les racines, dans ce cas-ci, sont la sécurité affective. Donc 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 ! Ça leur permettra plus tard de se souvenir qu'ils sont capables de... quand arrivera un nouveau défi !

☺ **On peut afficher les chefs d'œuvre des enfants.**

☺ **Par le cahier de communication aux parents ou de vive voix, nommez les défis relevés ou les essais, l'effort mis à y parvenir et l'assurance que vous avez qu'il va y arriver. D'ailleurs il faut encourager un enfant qui « hésite » à faire un effort. Soulignons le petit bout qu'il a fait. C'est l'effort mis à le faire qui est important, plus que le résultat final.**

☺ **On peut offrir de petites responsabilités aux enfants (même les tout-petits) et les remercier quand ils nous rendent services.**

☺ **Quand l'enfant à son propre crochet, son casier, son pictogramme qui l'identifie, quand il a son matériel bien à lui, on favorise aussi son sentiment d'identité.**

☺ **Construire un cahier de réussites nous permettra plus tard, lorsque l'enfant doutera de ses capacités à relever un défi, de lui démontrer qu'il a déjà été capable d'en relever. Ce cahier peut rester à leur portée si on le désire. (utile pour le sentiment de compétence...)**

☺ **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 parti d'un groupe. Bien avant de faire partie de « la gagne » de son service de garde, il fait parti d'une famille. Il est donc important de valoriser ce fait et de ne jamais dénigrer ses parents. Même si, il arrive qu'ils oublient les mitaines de temps à autre... l'enfant est la moitié de papa et de maman ne l'oublions pas et tout commentaire le touchera directement.

☺ **Comme nous sommes dans un contexte de groupe en service de garde, il est important de favoriser les interventions démocratiques. L'enfant est partie prenante dans la recherche de solution. Il peut ainsi, s'il a commis un impair se reprendre et voir qu'il peut agir adéquatement.**

☺ **Favoriser le développement des habiletés sociales en favorisant les jeux coopératifs, en encourageant l'entraide et en guidant les enfants dans leurs résolutions de conflits plutôt que de faire à leur place. L'enfant prend alors confiance en lui et apprend à vivre en société, à être capable de vivre en groupe.**

**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. 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 ...Mais nous, on a la chance de pouvoir semer la graine par exemple ! Comment ? En permettant aux enfants de vivre tous pleins de réussites pendant leur petite enfance, en leur proposant des défis à leur mesure, en faisant de la rétroaction, en leur rappelant leurs réussites. Ainsi plus tard, lorsqu'il aura à surmonter une difficulté, l'enfant pourra se référer à ses expériences positives antérieures...et fonceur !



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 de très bons livres sur le sujet. Ce sont d'ailleurs eux qui m'ont inspirés pour cette capsule :

☺ Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans ☺ Quand les tout-petits apprennent à s'estimer

☺ Cultivons l'estime de soi en petite enfance

