saferkidsonline by eset

COMMENT RENFORCER LA CONFIANCE DE VOTRE ENFANT

Laissez-vous inspirer par les conseils de la psychologue pour enfants Jarmila Tomkova

1. Dégagez du temps pour vos enfants. Même si vous êtes parfois très occupé·e, il est essentiel que vous passiez des moments de qualité avec vos enfants. Vous devriez trouver le temps d'accorder toute votre attention à vos enfants, de leur parler et de renforcer la relation parent-enfant. Les enfants se sentiront ainsi en sécurité, plus confiants et moins enclins à utiliser la technologie de manière compulsive.

2. Donnez aux enfants une certaine responsabilité. Laissez-les s'occuper d'une plante ou d'un animal de compagnie, faites-les participer aux tâches ménagères, laissez-les accompagner leurs jeunes frères et sœurs à l'école. En leur confiant des tâches simples et en appréciant leurs efforts, vous pouvez les aider à acquérir à la fois de l'indépendance et de la confiance.

3. Encouragez les enfants dans leurs activités. Laissez-les essayer différents types de passe-temps et découvrir ce qu'ils aiment. Soutenez non seulement leurs réussites, mais également les efforts qu'ils déploient dans leurs activités. Vous pouvez également encourager la compétitivité d'une manière saine, par exemple par le jeu, mais pas en comparant les compétences (ou l'absence de compétences) de votre enfant à celles d'autres enfants, y compris ses frères et sœurs.

4. Ne vous dégradez pas. Les enfants ont tendance à observer les modèles d'autorité dans leur vie et imiter le comportement qu'ils voient. Si vous êtes votre pire critique, vos enfants peuvent agir de même lorsqu'ils sont les sujets de leurs propres paroles ou de leurs pensées.

5. Apprenez-leur que le succès exige de la détermination. Nous sommes tous passés par là : un enfant se lance dans un hobby et y prend plaisir. Mais ensuite, il traverse une crise et veut abandonner ce hobby. Il est important de soutenir les enfants tout en leur expliquant que, parfois, il est payant de continuer d'essayer. Une fois que les enfants ont surmonté ces moments, ils peuvent se sentir encore plus fiers d'eux-mêmes et de leurs réalisations.

Comment découvrir le monde en ligne en toute sécurité ? Regardez Hey PUG !, la série animée amusante d'ESET sur la chaîne YouTube Safer Kids Online.