



# Continuer à faire un effort

Quand les parents continuent à faire un effort et se montrent encourageants, les enfants apprennent à continuer à faire un effort, eux aussi.  
Quand nous apprenons de nos erreurs, cela nous aide à grandir et à continuer à faire un effort face aux épreuves de la vie.

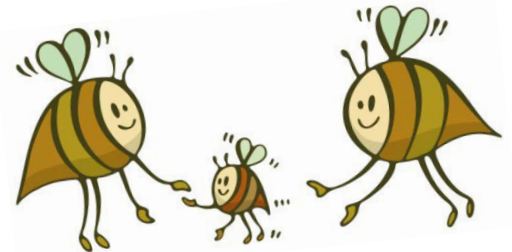
## MONTREZ VOTRE ATTITUDE de persévérance et de patience avec votre enfant...

### Encouragez-les.

- « Je pense que tu peux y arriver. Continue tes efforts. »
- « Tu veux vraiment apprendre à faire ça. »
- « Voyons voir combien tu es capable de faire. »

### Montrez-leur qu'il est normal de faire des erreurs.

- « On fait tous des erreurs. C'est comme ça qu'on apprend. »
- « Pas de problème. Les erreurs nous aident à savoir ce qu'il faudra changer la prochaine fois. »



### Dites-leur qu'il faut s'exercer pour progresser.

- « Tu ne réussiras peut-être pas les premières fois, mais c'est normal. Il faut du temps pour apprendre de nouvelles choses. »
- « Tu as continué à travailler fort sur ce casse-tête. Regarde, il ne te reste plus que quelques morceaux à placer! »

### Faites valoir les situations où vous-même, vous continuez à faire un effort.

- « Pour commencer, je prends le balai et le porte-poussière, puis je balaie, et finalement je mets les saletés dans la poubelle. »
- « Je suis fier de ne pas avoir arrêté d'essayer. Regarde, j'ai appris comment réparer la lampe. »

### Faites valoir les personnes et les personnages qui continuent leurs efforts.

- « Regarde le bébé qui apprend à marcher. Il tombe souvent, mais il se relève toujours. »
- « La petite locomotive rouge n'a pas abandonné. C'était difficile, mais elle s'est rendue en haut de la colline. »



## POSEZ DES QUESTIONS à votre enfant au sujet de ses efforts...

- « Et si tu essayais encore? Je pense que tu peux y arriver. »
- « Qu'est-ce qu'il te faudrait pour t'aider à commencer? »

## PRENEZ LE TEMPS DE PENSER aux moments où vous pouvez encourager votre enfant...

- Quand il joue.
- Quand il apprend quelque chose de nouveau.
- Quand il s'habille.
- Quand il est frustré ou découragé.

## SANS OUBLIER les bébés et les tout-petits!

- Donnez-leur beaucoup de temps et d'encouragements lorsqu'ils découvrent une nouvelle habileté. « Tu as presque atteint ton hochet! Essaie encore. C'est beau, tu l'as! »
- Aidez-les à apprendre de nouvelles choses, une petite étape à la fois.

Plus de ressources GRATUITES en ligne pour bâtir la résilience de votre enfant au

[www.reachinginreachingout.com/parents](http://www.reachinginreachingout.com/parents) (en anglais) (vidéos, livres, histoires de parents, articles, bulletin d'information, etc.)