

A CRIANÇA E A IMPORTÂNCIA **DA AUTOESTIMA**

Por **Susana Luz** Psicóloga Clínica

CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA

A construção de vínculos afetivos securizantes e estáveis ao longo dos primeiros anos de vida é fundamental para o desenvolvimento do bem-estar emocional, social e físico da criança, e serão o mote para a construção da sua autoestima. Esta vai-se construindo através da interacção da criança com os seus cuidadores, com os pares, professores e com o mundo social, através de processos interativos nos quais a criança influencia e é influenciada. Desta interação resulta a transformação que vai moldando o seu modo de ser.

A autoestima está relacionada com a avaliação que fazemos do nosso autoconceito. Este consiste na perceção que temos sobre nós próprios, e o conjunto de conceitos, representações e avaliações que fazemos sobre nós, nos diferentes contextos e experiências em que nos envolvemos. Não raras vezes existe uma discrepância entre o autoconceito real (como a pessoa se descreve) e o autoconceito ideal (como gostaria de ser), a diferença entre ambos fornece o grau de aceitação do indivíduo. Quanto menor for a diferença entre ambos, maior será a satisfação do indivíduo consigo próprio, e mais elevada será a sua autoestima.

O QUE É A AUTOESTIMA?

A autoestima é a forma como a criança se vê e valoriza, resultado do que pensa, do que sente, das emoções e experiências com que se vai confrontando na sua vida. O conjunto das suas experiências e da avaliação global que faz sobre si ir-se-á transformar num sentimento positivo de si mesma, ou num sentimento negativo de não ser o que gostaria. Desenvolver uma autoestima positiva é um processo complexo e difícil, mas

CRIANÇAS COM BOA AUTOESTIMA

Sentem-se amadas e aceites. Sentem-se confiantes.

Sentem-se orgulhosas das suas conquistas. Têm apreço por si e acreditam nas suas capacidades.

Aceitam e são tolerantes com as suas dificuldades. Têm a capacidade de resistir aos seus insucessos, continuando a tentar.

São resilientes, encaram as adversidades como oportunidades de aprendizagem e crescimento.

São positivas na forma como encaram problemas ou conflitos sociais.

Mostram facilidade na relação com os outros.

CRIANÇAS COM BAIXA AUTOESTIMA

São autocríticas e duras consigo mesmas. Sentem que não são tão capazes como as outras crianças. Valorizam as suas falhas e desvalorizam as conquistas.

Têm baixa autoconfiança.

Duvidam das suas capacidades.

Desistem facilmente.

Têm medo de fracassar medo e das críticas.

Têm dificuldade em encarar os erros de forma construtiva, impedindo-as de voltar a tentar, limitando as oportunidades de terem sucesso.

Apesar de os padrões de autoestima construídos na infância tenderem a manter-se ao longo do desenvolvimento, eles são dinâmicos, podendo vir a modificar-se como resultado das novas experiências e interacções da criança com os outros e com o mundo. Ou seja, a autoestima não é inata, porque se vai construindo, transformando e consolidando através da integração e aprendizagem de novas experiências com o outro e com o meio.

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA NA INFÂNCIA E **ADOLESCÊNCIA**

Na infância e na adolescência, possuir uma boa autoestima atua como filtro na forma como as diferentes experiências, sejam desafiantes, de sucesso ou de frustração, são interpretadas e valorizadas. A competência sócio emocional positiva que advém desta auto-avaliação desempenhará uma função protectora do self. É importante as crianças terem oportunidade de se confrontar com a frustração até alcançar o sucesso (por exemplo quando perde um jogo, ou quando demora até conseguir descobrir a peça certa do puzzle), desde que isso não lhe provoque angústia, porque assim aprendem a utilizar recursos intrínsecos que as tornarão mais tolerantes, confiantes e seguras.

As crianças com boa autoestima sentem-se bem com elas próprias, são mais confiantes e tentam o seu melhor para enfrentar novos desafios, ultrapassando as suas dificuldades até o conseguirem. Consequentemente, o seu desempenho académico, familiar e social é melhor e mais gratificante.

As crianças com baixa autoestima sentem-me inseguras, receiam não serem aceites pelos pares, sentem dificuldade em lidar com os seus erros e desistem facilmente. Consequentemente não dão o seu melhor nem potenciam os seus talentos e habilidades.

ALGUMAS DICAS PARA OS PAIS E CUIDADORES AJUDAREM A FORTALECER A AUTOESTIMA DOS

Ajudar e estimular para a aprendizagem de algo novo - aprender a utilizar os talheres à mesa, andar de bicicleta, vestir-se sozinha.

Quando ensinar ou atribuir uma tarefa à criança, explique-lhe primeiro como se faz e depois permita que ela a realize sem a sua interferência. As dificuldades são uma oportunidade para resolver problemas e melhorar o desempenho e a autonomia.

Estabeleça novos desafios adequados à idade e desenvolvimento da criança, nem muito fáceis nem demasiado complexos.

Desencoraje a perfeição.

Elogie, pois esta é uma forma da criança sentir a valorização e reconhecimento do seu esforço, assim como um contributo para a manutenção da sua autoestima. Mas cuidado, o elogio deve ser merecido pelo esforço e empenho da criança e não banalizado, ou perderá a sua valência.

Demonstre que a criança é importante para si.

Seja um exemplo para o seu filho nas suas atitudes e comportamentos, quando realiza as suas tarefas com empenho e agrado, o seu filho estará a aprender a empenhar-se na realização das suas próprias tarefas

Valorize os pontos fortes da criança, e estimule-a a melhorar nos restantes.

Encoraje comportamentos de colaboração e cooperação, onde a criança pode dar e receber, um favor a um irmão, uma tarefa partilhada como pôr a

Encoraje a autonomia da criança, quando as conquistas são alcançadas com a ajuda dos pais o troféu terá metade do valor.



Susana Luz

Psicologia da criança e adolescente Psicologia do adulto Psicologia Geriátrica

Marque consulta: Lisboa, Oeiras, Cascais

sluz_consultoriopsicologia@outlook.pt

Tlm. 915 714 237

