



Usar palavras de forma positiva!

Não diga!	Porquê?	Diga!
“És mesmo parva”	Está a atacá-la	“Não gosto que saltes em cima da cama”
“Que se passa de errado contigo?”	Está a diminuí-la	“Porque é que não prestas atenção quando falo contigo?”
“Como é que não consegues fazer isso? Já tentaste tantas vezes?”	Está a realçar os insucessos da criança	“Eu sei que és capaz de fazer melhor. Eu ajudo-te, vais tentar melhorar”
“Voltaste a deixá-lo cair”	Está a atacá-la	“Lá vai outra vez parar ao chão! Não faz mal, segura direito e vais conseguir. Se brincares, não vou apanhar.”

O que deve evitar fazer?

Não se concentre nos defeitos da criança

Evite personalizar as repreensões

Procure atingir o comportamento e não a criança

Não a compare com os outros

Evite estar sempre demasiado ocupado/a

Evitar fazer sentir a criança culpada

Evite gritar ou bater



A auto-estima é a expressão interna do nosso valor próprio. É o factor mais importante no desenvolvimento de uma criança e de um adulto feliz. A criança que acredita em si própria, no seu valor e nas suas capacidades está mais motivada para procurar aquilo que quer, para perseverar quando as coisas não lhe correm de feição e para atingir os seus objetivos.



A auto-estima positiva aumenta a capacidade de fazer amigos, ser assertiva e resistir às pressões dos seus pares. É a base do desenvolvimento da sua saúde psíquica como criança e como adulta. Fomente a auto-estima da criança e estará a ajudá-la a tornar-se uma pessoa feliz. As pessoas importantes e significativas, como o pai e a mãe, são as principais responsáveis pela construção da imagem que cada um tem de si próprio. As crianças aprendem a valorizar-se a si próprias, se sentirem primeiro valorizadas e incondicionalmente amadas por aqueles que são mais importantes para elas. Quando os pais criam um ambiente no qual as crianças se sentem amadas e valorizadas, exatamente da maneira que são, à medida que crescem vão-se sentindo mais seguras para emitir as suas opiniões, tomar decisões, aproveitar oportunidades e lidar com as dificuldades da sua vida.

Saber mais...

Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso para pais. *Editorial Bizâncio*.

Em Maio ... “Explicar a morte às crianças”



“Gosto de Mim?”

Como desenvolver a auto-estima das crianças



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt



O que é a auto-estima?

A auto-estima é um conjunto de crenças e sentimentos que temos sobre nós mesmos, são as nossas “auto-percepções”. O modo como nos definimos influencia as motivações, atitudes e comportamentos, afetando ainda o equilíbrio emocional de cada indivíduo.

A construção dos padrões de auto-estima começa desde muito cedo na vida. Por exemplo, uma criança que atinge um objetivo pretendido experimenta um sentimento de realização que reforça a auto-estima. Aprender a caminhar depois de dezenas de tentativas frustradas ensina um bebê a ter uma atitude de “consigo fazer”. O conceito de persistência para alcançar o sucesso começa cedo. As crianças tentam, falham, tentam de novo, falham de novo, e então finalmente obtêm o sucesso, desenvolvendo uma ideia positiva acerca das suas próprias capacidades. Ao mesmo tempo, vão criando um auto-conceito baseado em interações com outras pessoas. É por isso que o envolvimento dos pais e cuidadores é fundamental para ajudar as crianças a construir auto-percepções saudáveis.

A autoestima também pode ser definida como um sentimento de capacidade, combinado com sentimentos de ser-se amado. Uma criança que fica feliz com uma conquista, mas não se sente amado pode, eventualmente, experimentar baixa auto-estima. Da mesma forma, uma criança que se sente amada, mas está hesitante sobre a sua ou as suas próprias capacidades pode também conduzi-la a uma baixa autoestima



Como desenvolver a auto-estima das crianças?



- ♦ **A auto-estima aprende-se e desenvolve-se a partir das respostas dos outros:** as crianças não nascem com uma visão positiva ou negativa de si próprias, desenvolvem-na à medida que vão crescendo. Os três primeiros anos de vida são a etapa mais importante na construção do sentido de valor próprio do indivíduo. A imagem que a criança tem de si baseia-se nas mensagens que recebe das pessoas que são importantes na sua vida, especialmente os pais.
- ♦ **Aceitar a criança faça ela o que fizer:** Perdoar-lhe quando se comporta mal. Isto não significa que tenha de aprovar comportamentos incorretos, mas que a deve aceitar apesar deles. Discipline-a e depois esqueça a situação.
- ♦ **Amá-la incondicionalmente:** mostrar amor à criança é a melhor maneira de a fazer sentir importante. Nunca a prive de amor ou de afeto como castigo; deixe bem claro que a ama mesmo quando ela lhe está a dar cabo dos nervos.
- ♦ **Tratar a criança com cortesia e respeito:** respeitando a criança está a ensiná-la a respeitar-se a si própria e aos outros.
- ♦ **Dar à criança, diariamente, atenção total durante algum tempo:** as crianças pequenas precisam de atenção regular para se sentirem apreciadas. Falar com ela, brincar com ela, ler-lhe um livro ou parar para a ouvir (nem que seja 10 minutos por dia) indicam-lhe que ela é especial.
- ♦ **Usar a autoridade para disciplinar:** os pais que usam estilos de disciplina positiva e com autoridade garantem que tanto as crianças como os adultos são tratados com respeito.
- ♦ **Ser claro e consistente na disciplina:** estabeleça regras, torne-as claras e repita-as muitas vezes para que a criança as recorde, evitando mudar de regras. A disciplina consistente traz um sentido de segurança e conforto, ajuda a criança a compreender o que esperam dela.

- ♦ **Deixar a criança tomar algumas decisões:** quando são consultadas nas tomadas de decisões, as crianças desenvolvem um sentido forte de valor próprio (exemplo: se prefere laranja ou melancia para o lanche).
- ♦ **Ensinar à criança que todas as pessoas cometem erros:** deixe-a cometer erros. Encoraje-a a esforçar-se ao máximo, mas ensine-lhe que errar é normal, e que isso não diminui o valor dela e que acontece a todos. Quando errar, diga “desculpa” e admita o seu erro. Com o tempo, ela aprenderá a viver com os seus erros, pedirá desculpa quando errar, será compreensiva e saberá perdoar os erros dos outros.
- ♦ **Ser realista nas suas expectativas:** as crianças podem ser ensinadas a partilhar brinquedos, a arrumarem-nos sozinhas e a executar tarefas como fazer a cama, mas não se esqueça que elas demoraram tempo a fazer essa aprendizagem.
- ♦ **Deixar a criança ajudar em tarefas simples:** as crianças sentem-se importantes e satisfeitas quando acham que contribuem para a vida familiar.
- ♦ **Mostrar à criança, prontamente, o orgulho que sente por ela:** falando positivamente da criança à frente de outras pessoas ou exibindo fotos ou trabalhos manuais feitos por ela.
- ♦ **Elogiar e encorajar a criança:** o elogio e o encorajamento são ferramentas muito úteis para ajudarmos as crianças a sentirem-se apreciadas e bem consigo próprias, fazendo com que queiram aprender e não desistam quando as coisas não correm da melhor forma.
- ♦ **Aumentar a sua própria auto-estima:** as crianças aprendem pelo exemplo: quanto melhor se sentir consigo própria/o maiores probabilidades existem de ela desenvolver uma auto-estima elevada. Mudar totalmente de vida para se dedicar apenas à criança e às lides domésticas pode ser um passo no sentido do isolamento, da depressão e da perda de auto-estima para os pais.

