



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848
f /ConsolataOficial



Como ajudar o seu filho a construir uma boa autoestima- Por Carol Steinbruch

Publicado por [Clarissa Freitas](#) em 6 de março de 2019

Queremos o melhor para os nossos filhos, queremos que ele cresça de forma saudável, que seja feliz e que se torne um adulto bem-sucedido. No entanto, sabemos que nós, os pais, desempenhamos um papel fundamental no desenvolvimento da criança, mas muitas vezes não sabemos como ajudar a criança a construir uma boa autoestima, uma visão positiva de si mesmo, para que possa ter êxito como ser humano.

A autoestima se desenvolve desde as primeiras experiências da criança e o papel da família é muito importante neste processo. Ela precisa se sentir amada, importante, reconhecida e capaz. Toda criança nasce com as mesmas necessidades psicológicas de se sentir amada e digna. E essas necessidades precisam ser atendidas para o seu bem-estar emocional. Segundo Jane Nelsen, criadora da Disciplina Positiva, autoestima significa ter um sentido de pertencimento e acreditar que somos capazes. Com base na educação e no tratamento recebido dos pais, familiares, amigos e professores, a autoestima vai sendo construída. O ambiente e o contexto que a criança está inserida pode influenciar de forma positiva ou negativa o desenvolvimento da sua autoestima.

Os pais que incentivam autonomia e praticam o reconhecimento contribui para uma boa formação da autoestima, já as crianças que tem suas ações frequentemente reprimidas, podem desenvolver uma baixa autoestima, por julgarem que não são capazes. Segundo Dorothy Briggs, a ideia que seu filho faz de si mesmo influencia a escolha dos amigos, a maneira pela qual se entende com os outros, o tipo de pessoa com quem se casa e a produtividade que terá.

Quando nos sentimos bem com nós mesmos, agimos com mais confiança e otimismo diante os acontecimentos, e construímos relacionamentos saudáveis. Sabemos do nosso valor como pessoa e o quanto somos capazes. Por isso que ajudar a criança a desenvolver a sua autoestima é essencial para sua vida. É através dela que criamos coragem e resiliência para enfrentar os desafios que a vida nos apresenta, sejam eles no âmbito social, escolar ou profissional. Sabendo disso, compartilho algumas dicas para que você possa apoiar o seu filho na formação de uma autoestima saudável:

– Valorize a ação da criança, elogiando o seu comportamento. Por exemplo:
“Como o seu quarto está organizado! Parabéns por guardar os seus brinquedos”;

- Dê responsabilidades para a criança levando em consideração a sua idade. Isso ajuda a criança a se sentir útil e responsável por algo. Além de desenvolver o senso de colaboração;
- Dê oportunidades para a criança expressar sua opinião, tomar decisões e resolver algum problema. Cuidado para não subestimar a criança, ela nos surpreende;
- Foque no esforço que a criança teve para chegar no resultado e não somente no resultado. Por exemplo: “Ao invés de falar “Excelente nota”, diga “Parabéns! Você estudou muito para conseguir tirar essa nota”;
- Evite palavras ou frases desencorajadoras, como dizer que a criança é burra, desajeitada, boba, desorganizada ou “Você não faz nada direito”, “Já falei mil vezes e você não aprendeu! ”. Não use estas palavras e expressões, pois a criança tende a acreditar naquilo, minando sua autoestima;
- Evite rótulos. As palavras têm poder: tanto para o mal como para o bem. Se você diz que a criança tem “um gênio muito difícil” ou “é muito teimosa e agitada”, é provável que ela internalizará essa característica e passará a agir desta forma;
- Disponibilize um tempo em que você possa estar com a criança de corpo e alma. Dê atenção devida, brinque e crie atividades juntos. É importante que haja conexão entre você e a criança;

- Corrija os erros, de uma forma respeitosa e afetiva, para que gere um aprendizado e não sentimento de culpa;
- Ensine a criança a resolver seus próprios problemas e a aprender com seus erros e atitudes, de uma forma positiva. Por exemplo, se a criança não tirou uma boa nota em uma matéria escolar, incentive a estudar mais e se preparar para se superar na próxima;
- Não faça pela criança coisas que ela já consegue fazer sozinha. Incentive a sua autonomia de acordo com sua idade, demonstrando confiança e admiração;
- Reconheça e valorize suas conquistas;
- Não compare a criança com irmãos, familiares ou amigos. Cada criança é única;
- Coloque limites claros para a criança, ensinando-a prever as consequências de suas ações. Por exemplo: “Assim que você arrumar o seu quarto, poderá brincar com os seus amigos”;
- Seja o exemplo. A criança aprende observando nossas ações e atitudes. Portanto se dê valor. Não se culpe, não se xingue ou menospreze. “A criança também irá aprender como falar de si mesma da mesma forma que os pais falam de si mesmos”. Quando promovemos um ambiente afetivo e acolhedor baseado no respeito e diálogo, estamos contribuindo para o desenvolvimento saudável emocional da criança. A criança irá se desenvolver com uma visão positiva de si mesmo, e conseguirá se apresentar ao mundo com segurança.

Fonte: <http://universocoachingkids.com.br/como-ajudar-o-seu-filho-construir-uma-boa-autoestima/>