



ASSOCIAÇÃO ANTONIO E MARCOS CAVANIS

Sede: Rua Visconde do Rio Branco, 01 (0**42) 232 5226 - Cx. Postal 25 – 84165-470 CASTRO - PR
Home page: www.cavanis.org.br – E-mail: falecom@cavanis.org.br

A construção da auto-estima

A maneira como alguém se descreve reflete a sua auto-estima e esta é construída pelas nossas interações com as pessoas ao nosso redor, especialmente as pessoas que têm um significado afetivo para nós. Auto-estima é a maneira como cada pessoa se sente a respeito de si mesma e o quanto ama a si própria. Cada vez mais estudos demonstram a relação de uma auto-estima elevada e nossa qualidade de vida. Isso parece evidente: se alguém acredita em si mesmo e em suas potencialidades, o seu caminho profissional, pessoal, afetivo, já está parcialmente trilhado. Portanto, cada um de nós pode imaginar a importância de se cultivar essa auto-estima desde muito cedo na vida da criança. Ela é essencial. Devemos lembrar que as crianças passam a acreditar no que ouvem sobre sua pessoa. Em vez de apontar aspectos negativos para os filhos - "Você é tão egoísta", é preciso apontar sempre os pontos positivos - "Adorei quando você emprestou o carrinho novo para sua irmã!".

Você também pode ajudar seu filho a refletir sobre seu comportamento e seus sentimentos: "Quero que você pense nisso que você disse para sua irmã. Você acha certo?". Ao ajudar uma criança a se preocupar com a própria auto-reflexão, você estará contribuindo para a construção de uma eficácia pessoal emocional. Ou seja, em vez de se preocuparem excessivamente com a opinião dos outros, passarão a refletir e avaliar seu próprio comportamento e ter uma visão crítica sobre si mesmo. Isso é autoconsciência construído sob uma forte auto-estima. Ela é a primeira construção que devemos fazer com as crianças.

Algumas dicas gerais:

- a) Saiba o que ele está fazendo, como é o nome da sua professora, quais são seus amigos, do que ele mais gosta. Crianças que recebem um cuidado atencioso e de qualidade apresentam menor probabilidade de ter problemas de comportamento.
- b) Fale de sua vida, conte o que você faz, o que você mais gosta, quais são seus sentimentos. Pesquisas recentes revelam que ter afeto e admiração pelo pai é uma prevenção para comportamento anti-social e para o uso de drogas.
- c) Aceite as diferenças entre seu filho e você. Ele não é (e nem deve ser) uma cópia sua! Ele tem o direito de não gostar de alguma coisa que você gosta.
- d) Seja consistente em colocar as regras para que seu filho possa compreender que as "normas" são reais e importantes. Em vez de falar "não fique muito tempo na frente na TV porque você tem tarefas da escola", diga "vamos combinar que você faz as tarefas da escola primeiro e depois pode assistir TV".



ASSOCIAÇÃO ANTONIO E MARCOS CAVANIS

Sede: Rua Visconde do Rio Branco, 01 (0**42) 232 5226 - Cx. Postal 25 – 84165-470 CASTRO - PR
Home page: www.cavanis.org.br – E-mail: falecom@cavanis.org.br

por uma hora”.

e) Defina claramente os limites e deixe claro o que acontecerá se as regras forem quebradas: “Da próxima vez que você quebrar um brinquedo de sua irmã, terá de economizar seu dinheiro e comprar outro”.

f) Respeite a individualidade de seu filho, deixe-o expressar-se, converse com ele, leve seu ponto de vista em consideração e negocie com ele. “Eu sei que você prefere usar tênis minha filha, mas para ir a um casamento temos de seguir algumas regrinhas. Você pode usar o vestido amarelo em vez do rosa como você quer, está bem?”

g) Dedique algum momento do dia somente para seu filho. Nem que sejam somente 10 minutos: jogue um jogo, comente um filme, leia uma história, conte piadas, fale bobagens...

h) Valorize seu filho. Diga que ele é bom no que faz, incentive, ajude a construir sua auto-estima: “Adoro esse seu jeito de contar piadas!”

i) Peça desculpas se você fez algo injusto ou perdeu o controle. Pais também erram e os filhos têm de aprender isso...

j) Abrace seu filho várias vezes por dia. Diga que o ama. Ele aprenderá a amar a si mesmo, aos outros e a vida.

Devemos dar mais modelos do que punições; pintar mais com eles do que apontar dedos em riste; brincar mais e abraçar mais; mostrar limites sim, estabelecer as regras sempre, mas sem violência, sem humilhação. O poder do amor é impressionante. Acredite!

Lidia Natalia Dobrianskyj Weber

Psicóloga, Professora da UFPR (graduação e pós-graduação) e Coordenadora do Projeto Criança, Mestre e Doutora em Psicologia pela USP; membro da Comissão da Criança e do Adolescente da OAB-PR
Email: lidiaw@uol.com.br