

A criança e a sua Autoestima

Por Myrna E. C. Coelho Matos – Psicóloga

Na área da psicologia comportamental, autoestima pode ser definida como o produto de contingências de reforçamento positivo de origem social. Trocando em miúdos, quando uma pessoa mostra estar bem consigo mesma e possui uma percepção positiva sobre si, podemos dizer que ela possui elevada autoestima. Essas pessoas respeitam a si mesmas, confiam em suas capacidades e apresentam um ótimo nível de contentamento com a vida, além de lidarem melhor com o fracasso e valorizarem as qualidades dos outros. Uma autoestima elevada nos leva a pensar que, embora não sejamos perfeitos, possuímos valor e somos dignos de ser amados e valorizados, o que nos torna mais seguros, retirando-nos a necessidade constante de aprovação sobre o que pensamos e fazemos.

É importante enfatizar que a autoestima é desenvolvida nas relações sociais e esse processo se inicia já nos primeiros anos de vida. Porém, muitas vezes, a autoestima é compreendida, equivocadamente, como um sentimento que se desenvolve dentro da pessoa e que independe de circunstâncias externas. Entretanto, para que uma pessoa se ame, é necessário que ela saiba o que é ser amada, e para que ela respeite, é preciso que ela tenha experienciado o respeito.

Os pais devem estar atentos para alguns sintomas que podem indicar problemas na autoestima de seus filhos, principalmente quando se observa que a criança: fica retraída de forma excessiva e não se arrisca; busca agradar o tempo todo e mostra uma carência exagerada; mostra-se tensa ou medrosa de forma frequente; apresenta menosprezo por si mesma e/ou humilha os outros. Para evitar isso, os pais possuem um papel fundamental no desenvolvimento da autoestima de seu filho. Abaixo, apresento algumas dicas para os pais.

- Demonstre amor pelo seu filho, independente de suas atitudes, mesmo que ele apresente comportamentos que sejam passíveis de desaprovação. O amor dos pais para com seu filho deve ser incondicional.

- Repreenda apenas os comportamentos inadequados da criança e não a criança em si. Os pais não devem esquecer que a demonstração de amor deve ser em relação ao filho e não às qualidades da criança.

- Mostre que seu filho é único e especial. Nunca o compare.

- Seja um bom exemplo para seu filho, tratando os demais membros da família com respeito. Não esqueça que seu filho sempre o observa e aprende com o seu modelo.

- Ajude o seu filho a desenvolver habilidades que o faça superar suas fraquezas e limitações.

- Não faça as atividades pelo seu filho. Deixe-o tentar e mostre a ele que errar faz parte do processo de aprendizagem.

- Procure elogiá-lo frequentemente e reconheça suas habilidades e características.

- Valorize os sentimentos de seu filho. Entenda que não há sentimentos certos ou errados, pois os sentimentos são apenas nossa reação ao mundo. Assim, ajude o seu filho a lidar de forma adequada com os sentimentos. Ao contrário do que se pensa, quanto mais a criança se sente compreendida, mais rápido o sentimento vai embora.

Espero que essas poucas dicas possam ajudar os pais nesse difícil processo de educação e desenvolvimento da autoestima de seus filhos. Aproveite para desejar um final de ano abençoado, esperando que 2012 traga o Renovo de Cristo na vida de todos nós!

