



Fomentar l'AUTOESTIMA en els Nostres Fills (... només es tracta d'elogiar?)

M. Helena Tolosa Costa



CCAPAC

Confederació Cristiana
d'Associacions de Pares i Mares
d'Alumnes de Catalunya

L'autoestima es refereix a dos aspectes: EM SENTO ÚNIC I VALUÓS / EM SENTO CAPAÇ. Anomenem autoestima al sentiment de valoració positiva o negativa cap a un/a mateix/a. És **la confiança en la nostra capacitat de pensar, d'afrontar els reptes de la vida, a ser feliços, a sentir-nos respectables, dignes i actuar d'acord amb els nostres principis morals i a gaudir del fruit dels nostre esforç.** *Branden (1995)*

L'autoestima **es construeix** al llarg de la vida a partir del que ens diuen altres persones sobre nosaltres i del que ens diem a nosaltres mateixos/es.

La formació de l'autoestima depèn de factors biològics (temperament), **factors socials** (família, els amics, el grup) i **factors emocionals**

D'altra banda, l'autoconcepte és el coneixement que tenim de nosaltres mateixos, de les nostres fortaleses i les nostres capacitats. És la suma de creences d'un individu sobre les seves qualitats personals (físiques i psíquiques), el que sap d'ell mateix i el que creu que sap. És la interpretació de les nostres emocions, de la nostra conducta i la comparació d'aquesta amb la dels altres. Aquests concepte l'anem formant durant tota la vida a partir de les informacions que ens arriben dels altres i que les afegim al concepte que tenim de nosaltres mateixos.

L'autoestima descansa sobre tres pilars: Amor a un mateix: consciència del meu propi valor/ Coneixement de si mateix: veig els meus límits i les meves capacitats de forma equilibrada/ Confiança en un mateix: sóc capaç.

Té diferents vessants: FAMILIAR / ESCOLAR / SOCIAL efectivitat dels objectius / FÍSICA aparença i qualitats físiques / MORAL-ÈTICA seguiment normes morals i ètiques

EM CONEC

M'ACCEPTO

EM VALORO

CREIXO

Indicadors de nivell baix d'autoestima

- Massa crític amb un mateix
- Actitud perfeccionista
- Por a equivocar-se
- Inseguretat per prendre decisions
- Sensibles a la crítica
- Distorsions cognitives
- Necessitat d'agradar als altres
- Necessitat de cridar l'atenció
- Estil comunicatiu agressiu o passiu

Indicadors d'un nivell adequat d'autoestima

- Sentit de l'humor
- Capacitat de comprometre's
- L'error com a font d'aprenentatge
- Actitud positiva davant els reptes
- Control personal
- Confiança en els altres
- Estil comunicatiu assertiu
- Creixement personal, centrat en les seves possibilitats i no pas amb els problemes

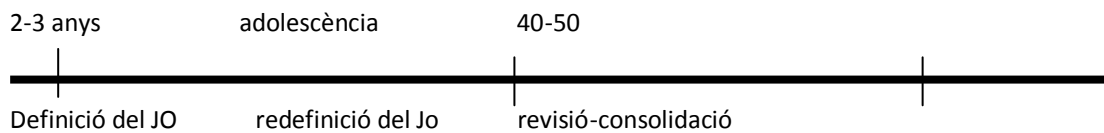
Respecte a l'evolució de l'autoestima, els nens a cycle infantil coneixen les seves característiques físiques i la percepció d'un mateix acostuma ser favorable. Amb l'arribada a Primària, els altres comencen agafar pes, em començo a comparar i no sempre la valoració és sortir-ne ben parat. A adolescència ens tornem a re definir.

L'adolescència implica el desenvolupament del jo i de la identitat personal. Si bé el concepte del jo i de l'autoestima es desenvolupen gradualment durant tota la vida, a l'adolescència es comença a teixir el propi relat. Saber-se individu distint als altres, conèixer pròpies possibilitats, talents i sentir-se valuós com persona que avança cap a un futur són algunes de les notes característiques que han d'assolir-se en aquesta etapa.

Aconseguir aquesta identitat pròpia és una tasca àrdua en l'adolescència, a causa de els canvis psicofísics i a la pressió social (els amics o la colla) que l'adolescent experimenta.

L'adolescent ha d'anar assumint responsabilitats i convertir-se amb un subjecte de drets i deures, **això costa.** Ha d'acabar donant una resposta a **qui sóc, què vull fer, què vull ser i quin lloc ocupo.**

La gran línia dels canvis de la persona passa per tres moments.



L'adolescència és l'afirmació del JO puc- jo soc (retronem a l'etapa del 2-4 anys).

Com promocionar una sana autoestima ¹

1. Viure relacions positives

- **L'aferrament al pares com a base segura.**
- MILLORAR LA CAPACITAT DE COMUNICACIÓ, generar espais de comunicació on els nens expliquin les seves coses i mostrem interès per escoltar-les. I que sàpiguen escoltar també les aportacions dels altres.
- REVISAR LA PRÒPIA COMUNICACIÓ, no totes les converses han de ser per ordenar, castigar, sermonejar,... educatives... Què els hi expliquen de les nostres vides, del nostre passat?
- CREAR PROJECTES COMUNS QUE REFORCI LA UNIÓ
- PERCEBRE AL NEN O LA NENA COM A SERS ÚNICS Ser capaç d'explicar com és el nostre fill, especialment les seves qualitats o talents... sobre tot si ens estan escoltant.
- DESPERTAR LA TOLERÀNCIA VERS LES ERRADES DELS ALTRES, Donar espai a la crítica i l'enuig... i promoure després preguntes del tipus: perquè creus que ho haurà fet així?
- APRENDRE A CONVERTIR LES COSEQÜÈNCIES DELS ERRORS EN EXPERIÈNCIES CONSTRUCTIVES
- DIVERTIR-SE AMB EL SEU FILL O FILLA, Gaudir i no només patir els nostres fills

2. Viure la Competència

Que els nostres fills se sentin no només estimats i envoltats d'afecte... sinó també capaços de fer quelcom.

- ANIMAR L'ESFORÇ I BUSCAR AQUELLES FORTALESES I HABILITATS ON ELS NOSTRES FILLS SÓN BONS.
- ESMENTAR EL QUE UN NEN O UNA NENA SAP FER. Diferenciar entre elogiar i animar
- IMPULSAR EL PENSAMENT ORIENTAT A LES SOLUCIONS
- VEURE ELS PROBLEMES COM A DESAFIAMENTS
- DELEGAR RESPONSABILITATS
- AFAVORIR LA COMPETÈNCIA A L'ÀMBIT DE LA SUPERACIÓ DE SITUACIONS VITALS COMPLEXES. Elogiar i remarcar aquelles situacions en les que els nostres fills superen amb èxit la mandra, la son, renunciar a alguna cosa immediata. "Un no s'ho ha de permetre tot a un mateix " V.F.
- ENTRENAR-SE EN MANEJAR LES SITUACIONS FRUSTRANTS.

Teoria de la motivació:

- millor elogi davant de 3rs, crítica mai davant de 3ers
- controlar la por que atonta el cervell.
- Les afirmacions dites de pas, indirectament, són mes efectives que les directes. "Estic segura que un dia seràs algú important, però ara, hauríem de veure com podem controlar aquesta llengua"
- Explicar EL PER A QUÈ?

3. Estar Orientat a metes i valors

Tant important con les fites són els valors, especialment a l'adolescència. Cal testimonis de valors i de coherència.

- CONVERSAR SOBRE FITES I PROPÒSITS
- EXPOSAR CLARAMENT LES REGLES DEL JOC
- VIURE ORIENTAT ALS VALORS I FER MENCIÓ DEL SENTIT GLOBAL DE LES COSES O ACCIONS.
- ANOMENAR LES COSES POSITIVES EN LES QUE CREU.

4. Sentir que un és bona persona

Les persones que creuen en sí mateixes estan ben protegides contra la dependència en les relacions i contra les neurosis.



¹ BOGLARKA HADINGER, (2007) Encoratjar a viure, Fundació Universitària Martí l'Humà
<http://www.mhelenatolosa.com>



CCAPAC

Confederació Cristiana
d'Associacions de Pares i Mares
d'Alumnes de Catalunya

- REFERIR-SE A LES BONES ACCIONS DELS SEUS FILLS
- ANOMENAR ELS PETITS CANVIS DELS ANOMENATS NENS DOLENTS. Fins hi tot renunciar a molestar. Percebre els petits canvis.
- NO VEURE LA MENTIDA COM A SIGNE DE MALDAT. La mentida:
 - mostra un signe de la individualitat del nen “no ho explico tot”
 - capacitat imaginativa
 - inventar-se històries el posa en un lloc favorable
 - la mentida per la por a
 - la por a ser el dolent de la pel·lícula.

Buscar perquè menteix?, Parlar del valor de la sinceritat, fer de model.

- CREAR SITUACIONS PER ALS NENS ON HAN DE FER QUELCOM BO I POSITIU ELS ALTRES.

Compte amb el missatge . “tu ho ets tots per nosaltres i els demés no compten”.

5. Alegria vital, ganes de viure.

La curiositat, l’alegria, el bon humor, entendre les edats dels nens i el que fan , viure-ho com entremaliadures, gaudir i no només patir els fills.

Quan estem parlant d’adolescents i adults les raons de la baixa acceptació d’un mateix poden ser moltes i variades:

- Rebuig d’alguns comportaments i qualitats (positives o negatives) per part dels pares.
- Voler complir amb grans exigències i no poder.
- Trobar-se amb persones que només es fixen en les debilitats d’un mateix.
- Insatisfacció de les pròpies necessitats personals.
- Insults i maltractaments físics o psicològics.
- Haver estat infravalorat en la infància.

Punts importants per superar la baixa autoacceptació:

1. Creure en les pròpies habilitats, qualitats i destreses.
2. Dirigir tota l’atenció i confiança cap als punts forts d’un mateix.
3. Creure en el balanç positiu
4. Comprendre i mostrar les pròpies emocions.
5. Descobrir les pròpies necessitats i desitjos: eludir les frases “jo no necessito res”, “no sé què vull”....

BIBLIOGRAFIA

- BACH, E I DARDER, P (2002) Sedueix-te per seduir. Barcelona: Edicions 62
BACH, E I DARDER, P (2004) Des-educa’t . Edicions 62: Barcelona
BACH, E I FORÉS, A LA ASSERTIVITAT , para gente extraordinaria. Plataforma editorial
BOGLARKA HADINGER, (2007) Encoratjar a viure, Fundació Universitària Martí l’Humà /
Aprender a vivir. Editorial Oniro
ROJAS MARCOS, L (2007) La autoestima. Editorial Espasa-Calpe
FIELD , L (1996) Aprender a creer en ti. Editorial Robin Book
BERNTSSON, ELIAS I ARAKCHIYSKA, INA. 15 claves para una autoestima indestructible.

Piràmide de les tasques familiars

http://www.gencat.cat/dasc/publica/butlletiSPFDC/num7/PIRAMIDE_0.pdf