

# COMO MELLORAR A AUTOESTIMA DOS NENOS E NENAS



A autoestima é o concepto que temos da nosa valía; cremos que somos intelixentes ou que non; que valemos e nos gustamos ou todo o contrario.

A autoestima positiva é un factor central na axeitada adaptación socioemocional. Os nenos que teñen un forte sentido da súa propia valía son máis sanos, atópanse máis motivados para aprender e progresan mellor; teñen unha maior tolerancia á frustración e son máis seguros de si mesmos; gañan amigos fácilmente, saben defender os seus dereitos e respectan os dos demais.

A autoestima constrúese ao longo de toda a vida. Pero é nos primeiros anos coa experiencia de socialización cando os pais e nais ensinan as condutas que son aceptables e cales perxudiciais e peligrosas e fano a través da aprobación, o rexeitamento, do premio ou do castigo.

**Un neno ou nena que é recoñecida e aceptada como é**, co seu sexo, aspecto físico, habilidades e dificultades, e esta información é confirmada na familia, na escola, no grupo de amigos e amigas, etc. está construíndo unha suma de xuízos sobre si mesmo que contribuirán decisivamente na construción dunha axeitada autoestima.

Durante os anos escolares, os niveis de autoestima vense afectados polos seguintes retos:

- Rendemento académico
- Ser exitoso nas relacións cos grupos de amigos e amigas.

- Ser competente dentro dunha actividade deportiva ou artística

Debemos ter coidado coas esixencias aos nosos fillos e fillas, xa que **se pedimos certas cousas para as que aínda non están capacitados** poden cegar a considerarse incompetentes; chegan á conclusión de que as demandas dos pais son correctas e que a súa falta de cumprimento indica que non son capaces de facer as cousas.

**Tampouco é correcto facer as cousas polos nenos e nenas** e non darlles a oportunidade de desenvolver as súas habilidades pode provocar tamén o sentimento de incompetencia.

Na seguinte táboa podemos ver os **factores de risco e os factores que promoven** unha axeitada autoestima infantil.

Factores de risco	Factores protectores
-Ausencia de adulto cuidador	-Adulto cuidador presente
-O neno/a recibe críticas, castigos e reproches cando algo lle sae mal.	-O neno/a recibe alento cando as cousas lle saen mal.
-Familia illada.	-Familia comunicativa.
-O neno/a síntese esixido por encima das súas posibilidades.	-Familia que reforza e festexa os logros do neno ou nena.
-Familia indiferente aos logros do neno/a	-O neno/a sente recoñecidos os seus talentos, destrezas e habilidades.

## **Pautas básicas para favorecer a autoestima infantil:**

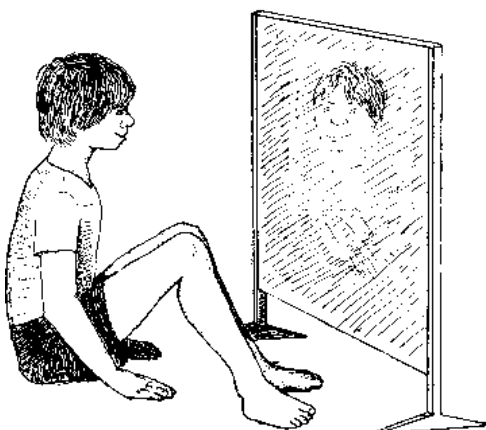
1. O principal é a **ACEPTACIÓN** dos pais cara o neno, tal e como é, **coas súas cualidades e defectos**. O neno/a vai crescendo e a imaxe que ten da súa persoa vaise formando do que din del e de cómo o tratan as persoas que o rodean. **A aceptación exprésase** tendo interese nas súas cousas, preocupándose polo seu benestar físico e emocional, participando nas súas actividades e apoiándoo para resolver os seus problemas. Os nenos que se sinten inferiores, en moitos casos é porque se lle fan ver con maior claridade os seus defectos que as súas cualidades. Algúns poden facer unha longa lista dos defectos que teñen pero non das súas cualidades. Para que un neno ou nena se sinta ben consigo mesmo precisa aceptar o

bo e o malo que ten. **Isto non que decir que os pais acepten todo o que o neno ou nena fai** senón que o entenden como unha persoa que ten que ir aprendendo a comportarse e a reaccionar ante determinadas situacións.

2. O segundo aspecto é o **RESPECTO**. Cando os adultos lle gritan aos nenos e nenas, mófanse deles ou os calan dicindo que non saben o que din, os nenos e nenas están recibindo un modelo de cómo tratar aos demais.
3. Os **LÍMITES** son mooi importantes para o neno/a, saber o que está permitido e aceptado e o que non, porque **lle serven de guía para saber o que se espera deles**. Se un neno ou nena sabe o que pode pasar se obedece ou desobedece as regras **sentirásese máis seguro**; sen os límites non ten forma de saber se está actuando ben ou mal.
4. O **APOIO** é fundamental para favorecer a autoestima. Cada neno e nena debe aprender que é o que quere, a tomar as súas propias decisións, a fixar as súas metas e a cumplilas. Isto acádase pouco a pouco, deixando que o neno vaia escollendo, por exemplo, o seu material escolar, a roupa, as actividades que lles gustan,... Como o neno/a é un ser en formación, precisa apoio dos adultos. O apoio é diferente á sobreprotección, xa que nestos casos son os pais os que solucionan os problemas do seu fillo/a, falan por eles ou xustifican a súa conduta, de forma que sempre precisan unha persoa para que lles resolva o problema e acaban volvéndose irresponsables e non son capaces de facer nada por si mesmos.

### Estratexias para fortalecer a autoestima nos nenos e nenas:

- É mellor suxerir que cousas se poden ou deben facer en lugar de ordear o que non deben realizar. En lugar de *“Non xogues aí coa pelota”* é mellor dicirlle *“No patio podes xogar coa pelota”*.



- Axudarlle a identificar o potencial que ten cada neno/a e animalo a desenvolvelo.
- Facerlles saber que os seus erros son parte natural do crecemento. Todos, incluíndo os adultos cometemos erros. Non enfatizamos os erros, reforcemos os éxitos.

- Amose claramente agradecemento aos nenos e nenas cando cooperen, cando se expresen de forma axeitada cara os demais, cando obedezan ou reaccionen de forma positiva. Por exemplo, podemos dicir: *“Grazas por recoller todos os xoguetes”* mellor que *“Ben feito”* porque así deixamos clara cal é a conduta positiva.
- Cando se porta mal hai que separar o mal comportamento do neno/a como persoa. **É mellor dicir *“Non me gusta que fagas esto”* a dicirlle *“Eres un mal neno”*.**
- Procurar que oia os comentarios positivos sobre el ou ela; pola contra, **evitar que escoite as críticas que facemos sobre eles.**
- Axudarlles a sentirse especiais en algo.
- **Incentivar o desenvolvemento de responsabilidades**, deixar que tome decisións e resolva problemas e **darlle liberdade para que asuma riscos**. Deixar que decidan por si mesmos e confiar nas súas decisións fará que incrementen a seguridade e a confianza en si mesmos/as.
- **É importante diferenciar autoestima e soberbia**: hai unha gran diferenza entre fomentar a autoestima e a soberbia. Esta última fomenta que o neno/a crea que é único/a bo. Por iso debemos evitar comentarios como *“Fixéchelo mellor ca os demais; os demais cometeron erros e ti fixéchelo perfecto”*.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

MARIA BEGOÑA CASTRO IGLESIAS