

AUTOESTIMA INFANTIL

Nesse ebook você encontrará...



O que é autoestima

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Mau comportamento e autoestima

Infância dos pais e autoestima dos filhos

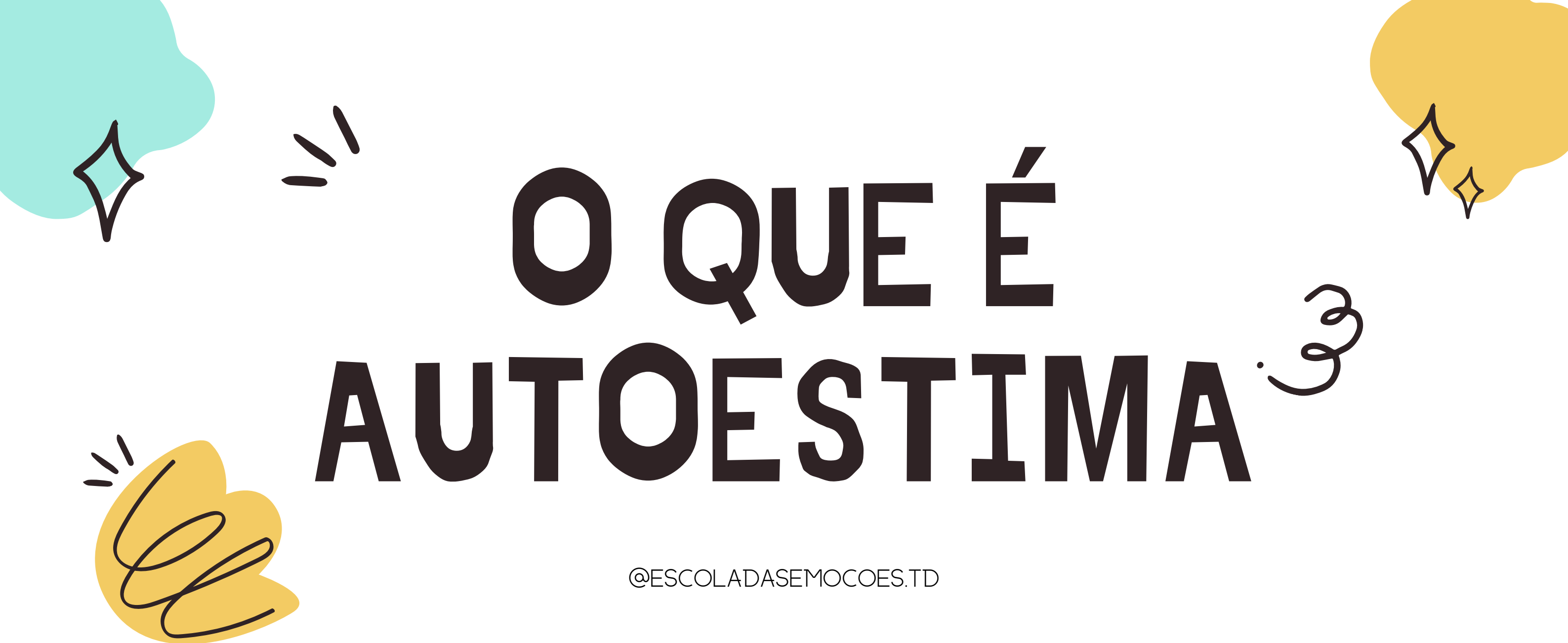


Como se forma a autoestima

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Como trabalhar a autoestima do seu filho



O QUE É AUTOESTIMA

@ESCOLADASEMOCOES.TD



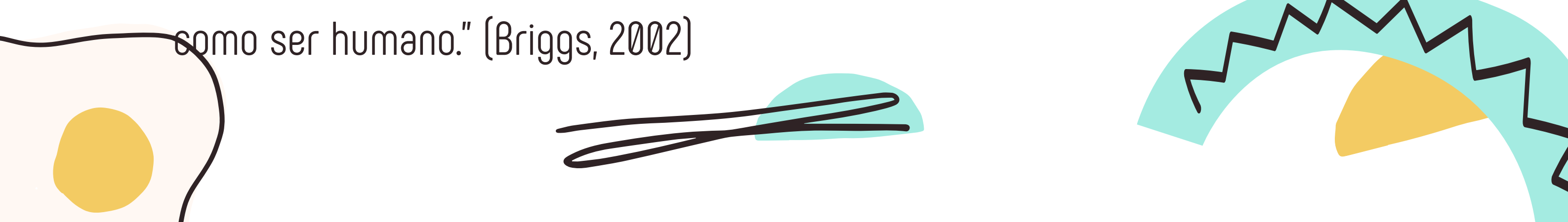
É a maneira pela qual uma pessoa se sente em relação a si mesma. É o julgamento sobre seu valor geral. Ter boa autoestima é estar satisfeito consigo mesmo.

A autoestima da criança baseia-se na crescente capacidade cognitiva de descrever a si mesma. Geralmente, antes dos 8 anos de idade, as crianças não falam sobre seu conceito de valor pessoal, mas isso não quer dizer que não possuem, nesse caso, autoestima pode ser observada pelos seus comportamentos.

Outro dado importante, é que antes da passagem dos 5 para os 7 anos, a autoestima da criança não se baseia na realidade. Elas tendem a aceitar e crer no julgamento dos adultos, ou seja, no que falam a seu respeito.

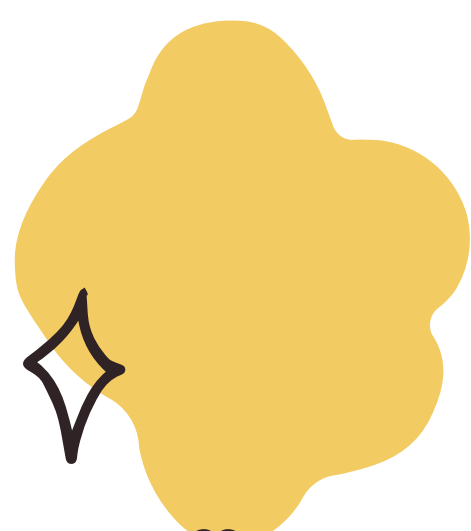
A ideia que a criança tem de si mesma influenciará nas escolhas de amizades, parceiro afetivo, produtividade profissional e a maneira pela qual entende as outras pessoas. Quanto mais a criança gosta da sua autoimagem, maior será sua autoestima.

"A autoestima é a mola que impulsiona a criança para o êxito ou fracasso como ser humano." (Briggs, 2002)





COMO SE FORMA A AUTOESTIMA?

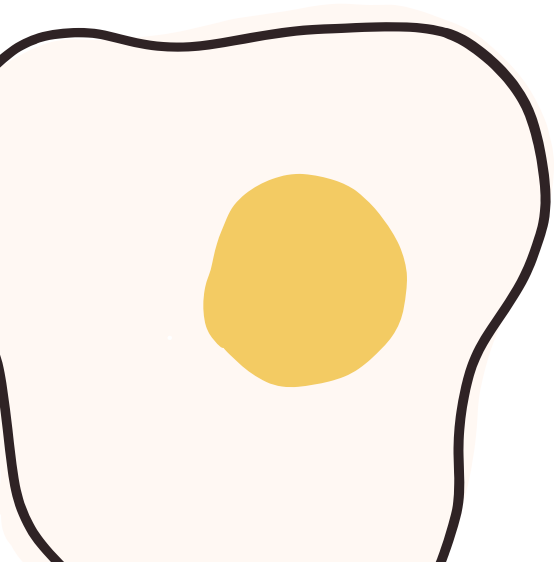


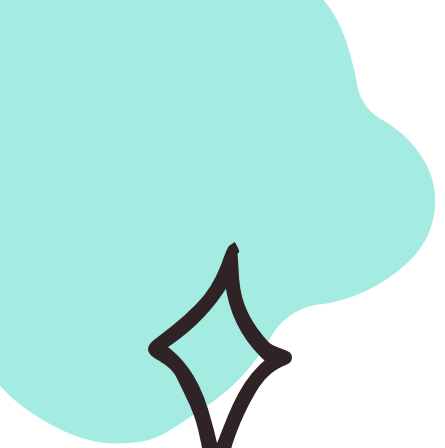
@ESCOLADASEMOCOES.TD

Muitos estudos indicam que o estilo de criação adotado pelos pais durante os primeiros anos de vida determina a quantidade de autoestima que a criança começa sua vida.

Com o passar do tempo, a autoestima vai se desenvolvendo a partir das próprias vivências e experiências de sucesso e fracasso e da própria percepção que a criança tem de si mesma. A autoestima também é influenciada pelo temperamento de cada indivíduo.

Cuidar da autoestima da criança nunca será um exagero! Todo pai e mãe que se preocupa com seu filho, deve ajudá-lo a ter uma fé firme e sincera em si mesmo! Uma identidade positiva sempre dependerá de experiências positivas!





MAU COMPORTAMENTO E AUTOESTIMA



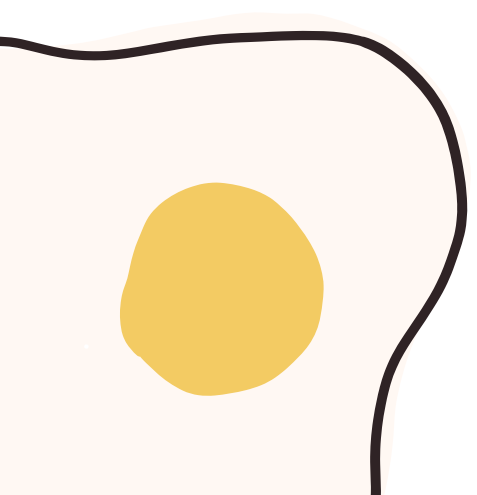
@ESCOLADASEMOCOES.TD



O comportamento da criança tem tudo a ver com a sua autoimagem. Se ela acreditar que é má ou que não faz nada direito, terá comportamentos que se enquadrem e "comprovem" essa concepção.

Crianças com temperamento muito difícil irão "provocar" o ambiente e provavelmente receberão em maior quantidade reações como censura, punição e rejeição. Dessa forma, mais profunda e enraizada se torna sua convicção distorcida de si mesma. Um adolescente/jovem/adulto com boa autoestima dificilmente terá sido uma "criança-problema".

Crianças que apresentam mau comportamento precisam de:

- Ser aceita incondicionalmente por ser quem é e não por aquilo que faz;
 - Disciplina firme e afetiva, sem ataque a características pessoais;
 - Ter a oportunidade de expressar sentimentos e desejos;
 - Limites realistas e expectativas ajustadas à capacidade de seu desenvolvimento;
 - Correção do comportamento de forma equilibrada e não violenta;
 - Ser ensinada sobre valores importantes como empatia, compaixão, respeito e etc.
- 
- 
- 



INFÂNCIA DOS PAIS E AUTOESTIMA DOS FILHOS

@ESCOLADASEMOCOES.TD



A infância dos pais irá impactar diretamente a autoestima de seus filhos. O modo como foram criados, suas próprias experiências na infância, sendo boas ou ruins virão à tona no exercício de sua paternidade ou maternidade.

Estar atento à isso e separar aquilo que é do passado e o que é realmente do presente é um exercício importantíssimo de autoconhecimento. Caso contrário, estarão sujeitos a repetições de padrões de comportamento de seus pais. Uma pergunta importante aos pais: Como seus pais te faziam se sentir na infância? Que sentimentos vêm à memória quando pensa na sua própria infância? O que mais te marcou? Que comportamentos carrega hoje em seus relacionamentos atuais que são reflexos de sua relação com seus pais? Muita coisa a se pensar não é mesmo? Fica o convite para que você faça essas reflexões tão necessárias!

As crianças repetem o que fazemos e não o que falamos. Por exemplo: se você tiver o hábito de se cobrar demais, de falar mal de si mesmo em alto tom e se repreender, é possível que seus filhos adotem esse mesmo padrão de comportamento.





E você, papai e mamãe? Como anda sua autoestima? Como anda sua autocompaixão? Como anda seu autorrespeito?



Ser pai e mãe é também voltar ao passado e entrar em contato com a própria infância e sua criança interior (que está bem aí, dentro de você!). Do que essa criança precisou na infância? Ela teve suas necessidades supridas ou não? Foi acolhida? Amada?



Uma coisa é fato! Nenhum pai e mãe conseguirá suprir plenamente nenhum filho, mas olhar para essas questões nos ajuda a ressignificar o passado e não deixar que reflitam em nosso presente causando prejuízos na nossa relação com os filhos. Precisamos pensar sobre isso em vez de reagir com base em emoções que não sabemos de onde vêm e não entendemos direito.

Cuidado com as vozes internas negativas que ficam em sua mente. A gente mal para para pensar sobre isso! Temos monólogos internos o tempo todo! Podemos pensar ao longo do dia: "não sou bom o suficiente", "sou uma péssima mãe", "não faço nada direito", "é melhor desistir de uma vez", "é minha obrigação amar os filhos igualmente", "é minha obrigação enfrentar qualquer dificuldade com serenidade", e por aí vai! Essas conversas interiores servirão como guia dos seus comportamentos e também terá impacto na vida dos seus filhos.

Um dica valiosa é observar como fala com seus filhos, e então saberá lidar melhor com sua voz interior.



COMO TRABALHAR A AUTOESTIMA DO SEU FILHO

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Se você acredita que seu filho tem uma baixa autoestima, por favor, **NÃO SE CULPE!** NÃO culpe seu cônjuge, pais, circunstâncias da vida ou quem quer que seja a pessoa ou situação, pois isso não ajudará em **NADA!**

Lembre-se que você é um pai ou mãe tentando lidar com suas próprias questões e está em constante transformação como ser humano, caso contrário, não estaria lendo este material.

O primeiro passo começa em você mesmo identificando suas próprias necessidades e aceitando você como é! Fazendo isso, estará trazendo benefícios para toda a família. Esqueça o que passou e foque no presente. Recomece do ponto que está agora.

Quero trazer agora alguns pontos importantes sobre autoestima que vão te direcionar na jornada de deixar esse legado na vida de seus filhos.

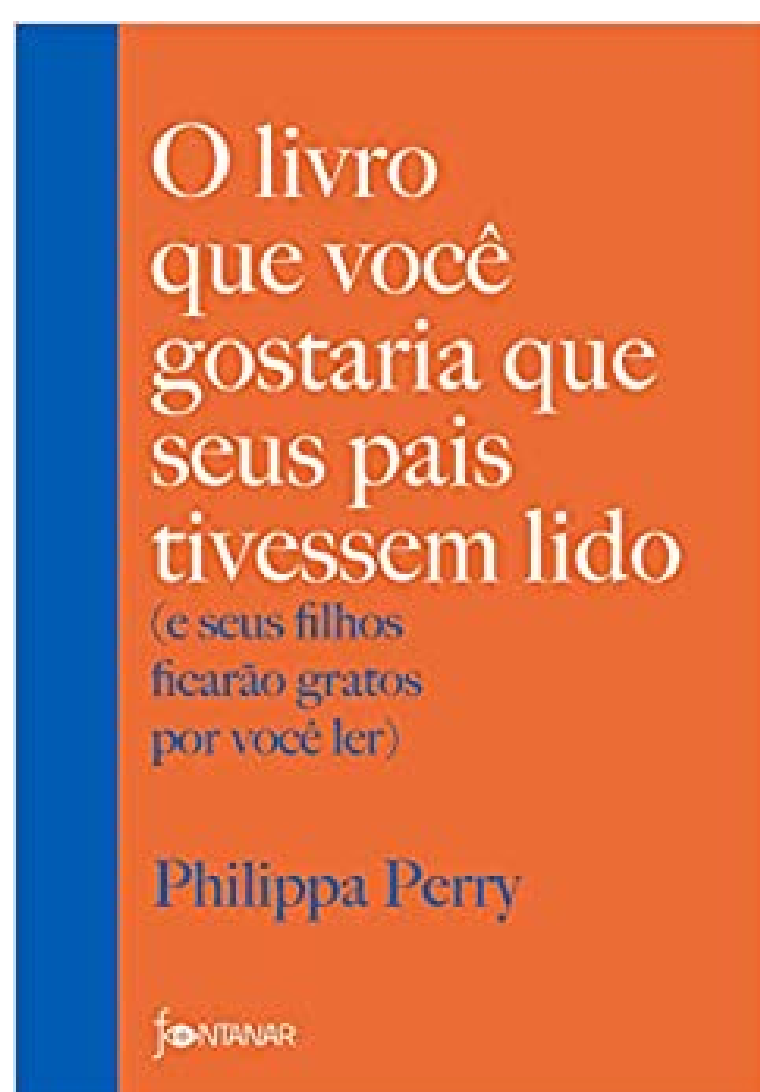
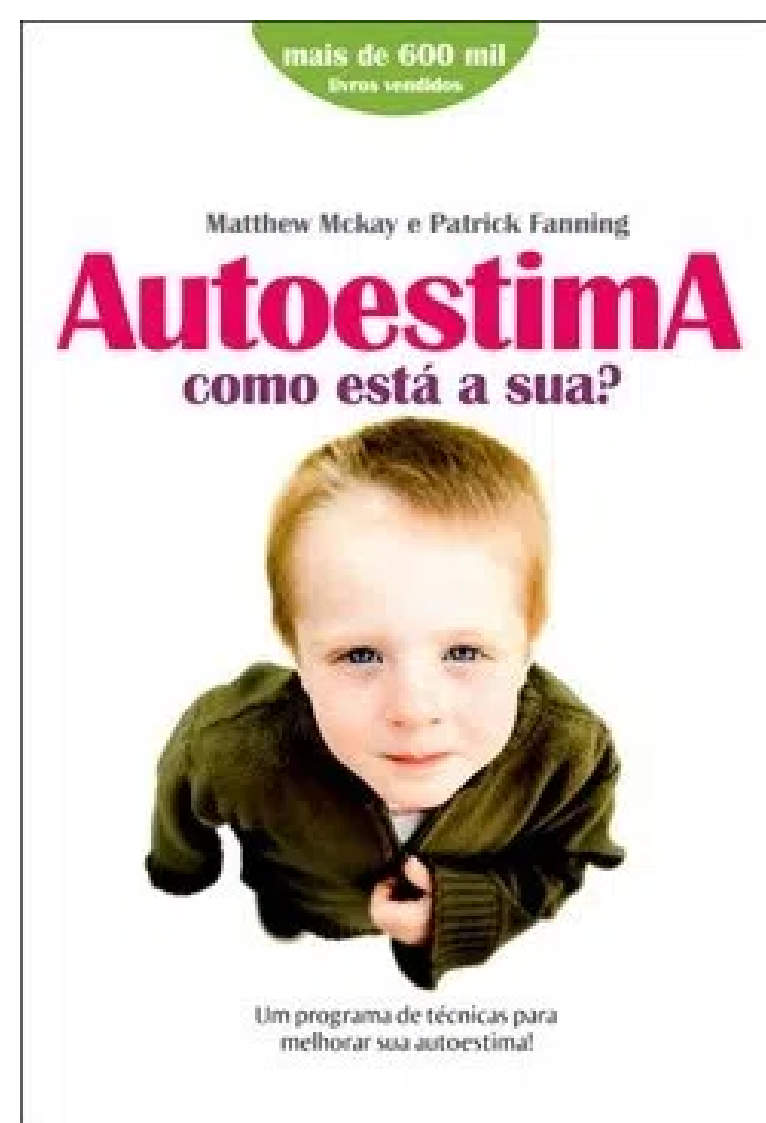
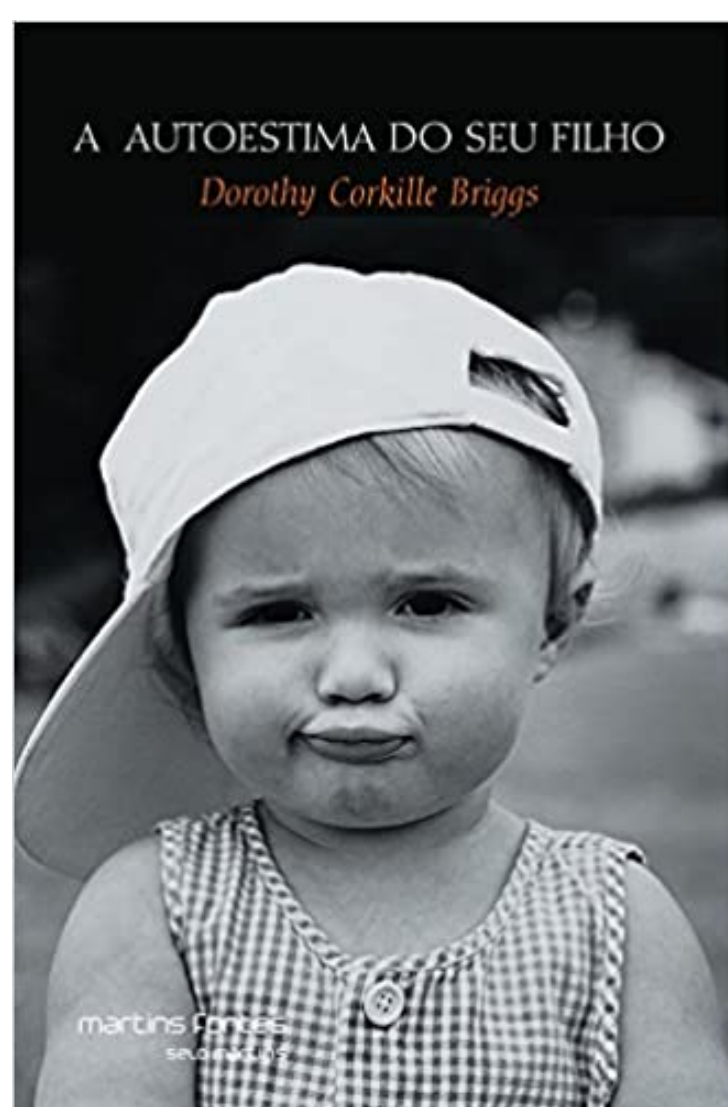
@ESCOLADASEMOCOES.TD





- Uma autoestima elevada baseia-se na certeza de que seu filho se sente amado e valorizado.
- Amar e valorizar seu filho independe do que ele faz, como faz ou até mesmo se não o faz.
- Jamais rotule seu filho com palavras como: "preguiçoso", "desatento", "estabanado", "lento", etc... Se você faz isso, olhe para sua própria infância e pense: "alguém já me rotulou antes?"
- Valorize muito mais as TENTATIVAS do que os acertos. Caso contrário, seu filho poderá associar que tem algum valor somente quando obtiver sucesso.
- Seu filho pode sentir-se confiante em uma área e em outras não. Ele dará pistas de como se sente quando se expressar com frases de confiança ou fracasso. Exemplo: "eu gosto tanto de futebol!", "gosto de estar com vocês" ou, "essa tarefa é difícil demais para mim", "é muita coisa, não vou conseguir", etc.
- Ajuste suas expectativas! Se seu filho sentir que na maior parte do tempo não atende às suas expectativas não assumirá novos desafios.
- Apoie suas explorações, curiosidades e tentativas de autoconfiança. Deixe-o usar sua criatividade!
- Reserve tempo para estar **PLENAMENTE** com seu filho! Dessa forma, ele se sentirá merecedor de amor.
- Crianças desenvolvem o sentimento de pertença quando se sentem úteis. Seus filhos precisam auxiliar nas atividades domésticas (apropriadas para a idade, claro) e saber que o que ele faz pela família é valorizado.

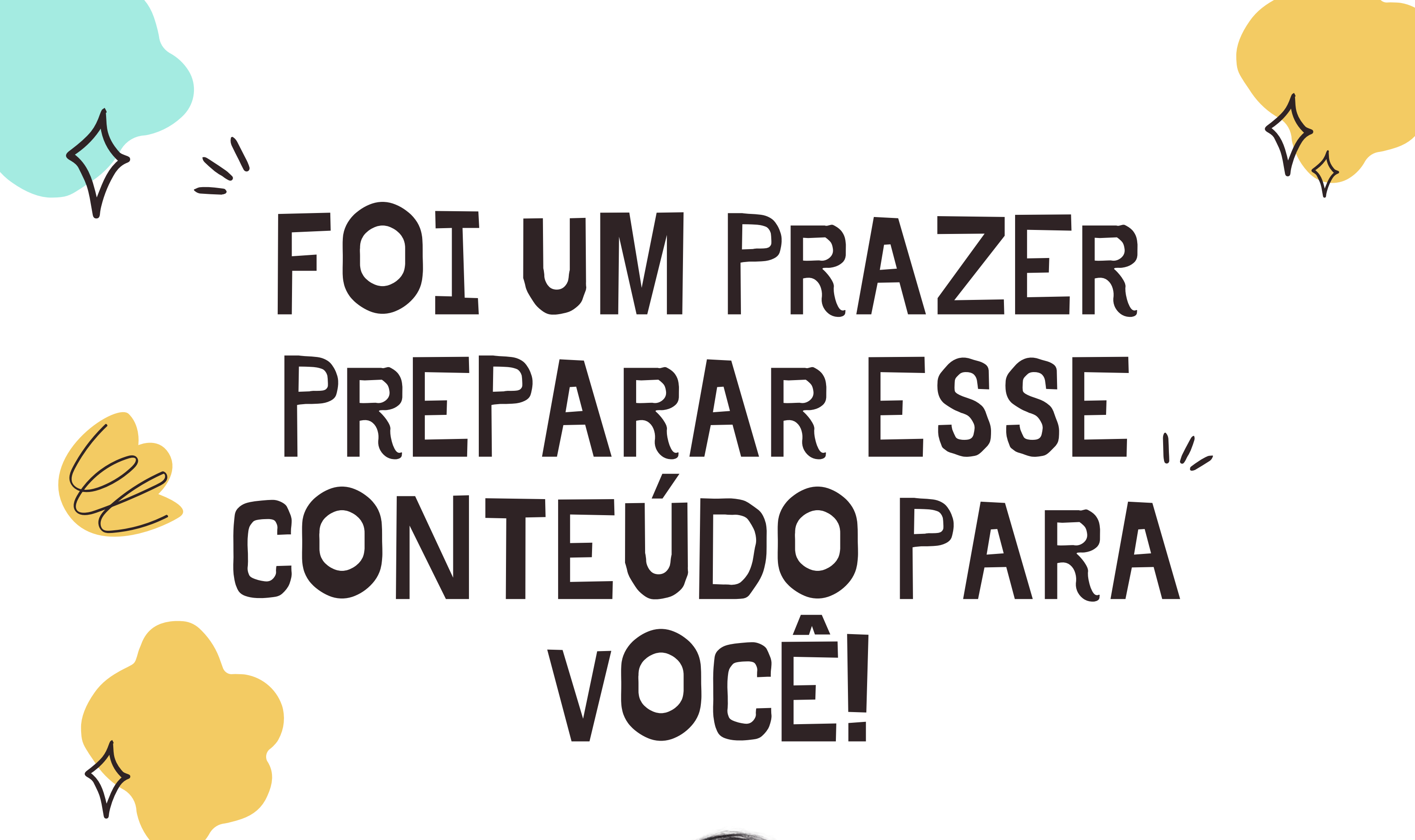
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Diane E. Papalia • Ruth Duskin Feldman



@ESCOLADASEMOCOES.TD



FOI UM PRAZER PREPARAR ESSE CONTEÚDO PARA VOCÊ!



THALITA O. N. DAGHER

GRADUADA EM PSICOLOGIA E PEDAGOGIA PELA UFMS
MESTRE EM PSICOLOGIA PELA UFMS
ESPECIALISTA EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NA INFÂNCIA E
ADOLESCÊNCIA PELO ITCC.

@ESCOLADASEMOCOES.TD

