



PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

Claus per millorar l'autoestima dels teus/ves fills/es

Font: Núria Tarifa Garcia. Psicòloga del Centre GRAT

L'**autoestima** és com ens percebem i com ens sentim amb nosaltres mateixos, però com formem aquest autoconcepte? I com podem potenciar-lo en els nostres fills/es?

Des de petits rebem missatges sobre nosaltres del nostre entorn: pares, professors, amics o companys, veïns, etc. A vegades aquests **missatges són explícits "ets tonto", "el meu fill és molt intel·ligent", "L'altre treu millors notes que tu", "Ets el més llest de la classe", etc. Altres vegades aquests missatges són implícits, és a dir, a través de comportaments que tenen els altres cap a nosaltres**, per exemple, si un pare/mare només està pendent d'un dels seus fills en fer els deures, aquest percebrà que el veuen més incapaç perquè els pares li presten més ajuda que a l'altre.

D'aquesta manera ens anem fent una idea de "com som", però, això no vol dir que siguem així... sinó que **els altres ens han destacat certes coses ometent molts altres aspectes que tenim.**

Com el nostre entorn modula la nostra autoestima

Per entendre millor com **els missatges que rebem del nostre entorn** (sobretot els pares) **poden influir en la nostra autoestima**, posem un exemple pràctic. Tenim a tres nens que són educats de manera diferent:

- **Pere:** els pares d'en Pere volen que el seu fill s'espavili i aprengui a fer les coses bé, que millori i sigui un adult de profit. Així que li destaquen sovint les coses que fa malament perquè s'adoni i les millori, el comparen amb altres nens que treuen millors notes que ell o són més obedients i de vegades li diuen que sembla ximple i maldestre per motivar-lo a millorar.
- **Jesús:** els pares d'en Jesús pensen que el seu fill és el millor del món i li recorden constantment. Quan fa les coses bé ho celebren i quan es comporta malament o s'equivoca en alguna cosa no ho diuen perquè no volen que se senti malament, els sap greu i no volen veure'l patir.
- **Joan:** els pares d'en Joan li somriuen i feliciten quan fa bé les coses però quan s'equivoca en alguna cosa li rectifiquen i li ensenyen com es fa perquè millori i aprengui.

Conseqüències dels estils d'educació en l'autoestima dels nens

Quin autoconcepte tindrà cada un dels nens/es ara i en l'edat adulta? Segons l'**estil d'educació** que adoptem tindrà diferents conseqüències:

- **Pere:** probablement serà un adolescent o adult amb una baixa autoestima, no confiarà en fer bé les coses, es compararà amb els altres i com li van ensenyar a casa, veurà en ell tot allò que fa malament i els defectes que té; però les seves qualitats no les veurà.
- **Jesús:** probablement tindrà una autoestima massa alta, podent arribar a ser un adult narcisista que cregui que és millor que els altres, tenint una **baixa tolerància a la frustració**, incapaç de reconèixer errors i per tant sent incapaç de demanar perdó, afectant així a les seves relacions personals.
- **Joan:** tal com li van ensenyar, veurà les qualitats que té i intentarà millorar allò que no se li dona bé. Probablement tindrà una bona autoestima en general.

Però això de l'autoestima no és tan senzill, encara hi ha més. Parlem de la profecia autocomplerta o de **complir amb el paper que ens han adjudicat:**

- En **Pere**, percebent-se a si mateix com a maldestre (com li diuen els seus pares), a classe d'educació física intentarà escaquejar-se i no fer els exercicis o si els fa, no s'ho prendrà gaire seriosament, perquè total, "si sóc maldestre no hi ha molt a fer ", amb la qual cosa, en Pere no treballarà la seva motricitat i per tant no millorarà les habilitats motrius que li permetin desenvolupar millor les activitats físiques, així que al final serà maldestre per a l'esport i els altres també el veuran així i li retornaran aquesta imatge d'ell mateix, amb la qual cosa ... és una roda que es retroalimenta.
- En **Jesús**, com és un noi que no falla mai i ho fa tot bé, per complir la seva profecia pot escollir entre dues opcions: fer esport com si fos el millor i oferir un bon resultat o "passar" de la classe d'educació física perquè "fan tonteries", "no li agrada" o "el professor és un inútil" (d'aquesta forma és impossible fer-ho malament, perquè no ho fa).
- En canvi, en **Joan**, a qui l'esport se li dóna igual de bé (o de malament) que a en Pere, com es percep a si mateix com una persona capaç d'aprendre i millorar si s'esforça (com li diuen els seus pares), en educació física fa tots els exercicis, intenta fixar-se en com fer-los millor i s'esforça per aprendre. En percebre's capaç de millorar i aconseguir objectius també ajuda a estar més content amb un mateix.

Claus per potenciar l'autoestima dels teus fills

Com s'ha comentat anteriorment, això de l'autoestima és força més complex, implica moltes més coses, així que si vols ajudar els teus fills/es a tenir una millor autoestima, aquestes són algunes claus:

- **Reconèixer-li les seves qualitats.**
- Ajudar-li a millorar allò que no se li dona tan bé.
- **Percebre'l capaç de millorar i superar-se**, així li ensenyaràs a percebre's a si mateix com una persona capaç de millorar i superar-se.
- **Evitar assenyalar els seus defectes com una cosa pròpia del seu ésser:** no ETS maldestre, perquè no **ÉS** maldestre, sinó que li costen més les habilitats motrius; no **ÉS** agressiu, sinó que de vegades ACTUA agressivament; no **ÉS** ximple, sinó que està aprenent a viure, un fet estrany seria que ho sabés tot.
- Quan s'equivoqui en alguna cosa, està bé que sàpiga en què s'ha equivocat, però **encara és millor si sap què han de fer en comptes d'això**, així que explica-li com es fa!
- **Accepta'l amb les seves qualitats i els seus defectes...** si no els acceptes ells tampoc s'acceptaran. **És impossible ser perfecte i han d'aprendre que això és impossible**, en cas contrari seran infeliços buscant la perfecció.
- No pretenguis que siguin com tu vulguis... necessiten ser ells mateixos, trobar la seva pròpia identitat. **Ells no han vingut a aquest món per complir les teves expectatives, sinó per fer la seva vida.**
- **Expressa el teu afecte cap a ells**, ja sigui verbalment o mitjançant el llenguatge no verbal (mirades, carícies, abraçades, etc.). Si perceben el teu amor ells també aprendran a estimar-se i a estimar els altres.
- **Delega'ls-hi tasques de responsabilitat des de ben petits que siguin adequades a la seva edat.** D'aquesta manera sentiran que la seva aportació és important, i per tant, que ells són importants, a més d'aprendre a ser responsables i autònoms.
- Afavoreix la socialització dels teus/ves fills/es amb els companys de classe, amb altres nens/es al parc, amb activitats extraescolars, etc. D'aquesta manera aprendrà habilitats socials que són molt importants per a les relacions socials i per a l'autoestima.
- **Confia en els teus/ves fills/es**, això farà que ells aprenguin a confiar en ells mateixos.