



General | | Actualitzat el 15/07/2022 a les 08:00

3 coses que pots fer per cuidar l'autoestima del teu fill/a

L'efecte Pigmalí o com les nostres expectatives i judicis poden marcar-los

[inicicentrareport]L'**autoestima** és un dels pilars de l'**educació emocional** i, per això, és important cultivar-la des de ben petits/es. Començant des de casa, on hi ha les grans figures referents dels infants, i continuant per l'escola on mestres, professors/es i monitors/es tenen també un paper fonamental.

Perquè les expectatives que dipositem les persones adultes poden condicionar, i molt, les aptituds de les criatures. Se'n diu **efecte Pigmalí**, un fenomen molt estudiat en psicologia que explica com les creences d'una persona influeixen en el rendiment d'una altra.

El nom fa referència al mite grec sobre l'escultor Pigmalí que es va enamorar de Galatea, una estàtua que ell mateix havia creat. La seva passió per l'escultura va ser tan gran que, fins i tot, la tractava com si fos una persona de carn i ossos. Finalment, i per obra d'Àfrodita, l'escultura va acabar cobrant vida en veure el gran amor que sentia el seu creador.

Doncs bé, l'any 1966 el psicòleg Robert Rosenthal i la professora Lenore Jacobson van dur a terme un **experiment** per estudiar com influïen les expectatives d'uns professors en la conducta dels seus alumnes.

Es van fer dos grups d'estudiants a l'atzar i es va fer creure als mestres que hi havia un grup que tenia major coeficient intel·lectual que l'altre. Al final del curs, la sorpresa va ser que aquells alumnes que havien estat considerats avançats havien estat els que havien aconseguit un millor resultat acadèmic, per sobre de la resta.

Què va passar perquè aquells alumnes triats a l'atzar aconseguissin més avenços? La resposta donada pels investigadors és que els professors es van crear altes expectatives en relació amb ells, i tant alumnes com professors van actuar a favor d'aquesta creença.

Hem demanat a la **Sònia Méndez**, especialista en intel·ligència emocional, alguns consells per cuidar l'autoestima del nostre fill/a i ens ha explicat **3 coses que convé evitar** si volem que creixi segur/a d'ell/a mateix/a:

[GotaVerdaPle]**Evita abocar expectatives** perquè poden lesionar la seva autoestima. Convé diferenciar les nostres creences de les seves, i donar-los espai perquè puguin construir la seva personalitat i traçar el seu camí.

[GotaVerdaPle]**Evita judicis i cuida teves paraules**. Canvia l'"ets" per "estàs". Enlloc d'"ets un irresponsable", pots substituir-ho fàcilment per "has actuat de forma irresponsable". Quan posem etiquetes sobre una criatura estem activant aquest procés cognitiu a través del qual acaben assimilant allò que els dius fins a punt de condicionar el que són.

[GotaVerdaPle]"**Oh, que bonic. Ho fas molt bé!**". No admiris per admirar. Tenim tendència a alçar-los quan són petits, però llavors a mesura que es fan grans les nostres expectatives creixen, i podem sentir i transmetre decepció i frustració. És preferible valorar o remarcar aspectes concrets de les seves accions. "M'ha agradat molt com has barrejat els colors", per exemple.



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)



[ficentrareport]