General | | Actualitzat el 14/03/2023 a les 08:00

Test: Com té l'autoestima el meu fill o filla?

Aquest senzill test et permetrà reflexionar sobre l'estima que es té la teva criatura i revisar, si cal, patrons

[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.

Quan parlem d'autoestima ens referim a la **valoració que fem de nosaltres mateixos/es**, la idea que tenim i l'estima que ens tenim, com ens mirem. I tot això depèn, també, de com ens han mirat.

I és que la manera en que ens tractem quan no tenim un bon dia, si el que fem, ens diem i pensem de nosaltres ens ajuda a sentir-nos millor o ens enfonsa, té molt a veure com ho feien amb nosaltres i amb ells/es mateixos/es els nostres **models significatius**.

L'autoestima ha de ser equilibrada, ni exagerada ni baixa. Com té l'autoestima el meu fill o filla? T'hem preparat un senzill test a partir dels indicadors descrits per la **psicòloga Anna Masnou**:

[/playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

[/playbuzz]

L'autoestima és el resultat de com ha estat la mirada de les nostres figures de referència durant la infància i l'adolescència, si ens hem sentit acceptades o jutjades. Per això, les figures referents hi tenim molt a fer, i convé també revisar la nostra pròpia autoestima quan detectem faltes de confiança en els nostres infants.

3 coses que pots fer per cuidar l'autoestima del teu fill o filla:

[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.
[ficentrareport]

