



General | Marta Segrelles | Actualitzat el 22/11/2021 a les 06:50

Com cuidar l'autoestima infantil

Ens ho explica la psicòloga Marta Segrelles

[inicicentrareport]Hi ha paraules, com en aquest cas **autoestima**, que quasi sempre les tenim a la boca però que s'utilitzen com un calaix de sastre. O inclús creiem que una única cosa és l'arrel de tots els nostres problemes: "si tingués més autoestima, la meva situació seria diferent".

Ens imaginem allò que volem aconseguir per tenir més **qualitat de vida** o millorar a nivell personal, com per exemple, tenir "una bona autoestima" com si fos un destí al qual arribar, però és una visió que en realitat, ens allunya del **benestar**, perquè persegüim **un ideal que mai arriba** i que a més ens **frustra** perquè sentim que no estem fent el suficient.

Quan parlo d'autoestima, penso en la idea que tinc de mi i **l'estima que em tinc**, és a dir de com em miro, i això **dependrà de com m'han mirat**.

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 cap a baix, tindrà molt a veure de com ho feien amb nosaltres i amb ells mateixos els nostres models significatius.

A vegades, és probable que no diem cap **comentari despectiu** directe cal nostre fill o filla, però ens observa i escolta i es fa una idea d'allò que és acceptable i allò que no ho és per a nosaltres. I, evidentment, sempre voldrà saber que té **la nostra acceptació i amor incondicional**.

Escolten com, en ocasions, **jutges** la vestimenta, el cos, l'aparença de la gent del carrer, dels personatges que surten a la televisió? Et veu **com et mires al mirall** i revises les arrugues de la pell que han aparegut i que abans no hi eren.

A vegades, amb bona intenció, acabem dient coses que no ajuden al nostre fill/a perquè tingui un bon concepte d'ell/a mateix. Imagina una situació on comparteix quelcom que li preocupa d'ell/a mateix/a i **li traiem importància**. "Però com dius això, no m'agrada gens que diguis això, ets el més guapo/a".

Imagina que et diu que no li agrada ser tan baixet/a d'estatura. A tu **et fa mal** escoltar això, vols que es senti bé, però necessita un lloc segur que pugui contenir aquesta informació, que no la intenti canviar, però que pugui donar-li una altra perspectiva.

Seria diferent poder reconèixer que sí, que és baixet/a i això **no diu res dolent d'ell/a**, seria beneficiós **educar-lo en la diversitat**, anar pel carrer i veure cossos diversos, també dels membres de la família, de les persones que hi ha a casa, poder veure que hi ha coses que potser no ens agraden, però que ens estimem també i que a casa vostra totes les estatures són benvingudes i que estimeu a les persones altes i baixetes.

També el que fem a vegades és **mentir**, per **sobreprotegir**, per què no pateixi més, però potser ja està patint, i el que necessita es que vegis el seu patiment, tot i que per tu no sigui en realitat un problema, perquè l'estimes tal i com és.

"Però que dius, tu no ets baixet/a, mira aquell/a sí que ho és". Amb aquest exemple, pensem que reforcem la seva autoestima, però en realitat li estem dient que sí, que **hi ha quelcom dolent en ser baixet/a**, perquè de seguida li volem treure aquesta idea i la col·loquem en d'altres, com si fos una característica inadequada.



D'altra banda imagina que és a l'escola que li han dit quelcom, pregunta **com se sent, què necessita** per fer front a aquesta situació, i **què pensa** d'això que li han dit, i després pots compartir **què penses tu** per oferir-li més visió i alternatives.

Una altra situació seria que un altre adult, familiar o conegut, fa un comentari sobre el seu aspecte, si en aquell moment no l'has pogut frenar, després el pots recuperar i parlar-ho. **No podem evitar comentaris, però si que podem donar un discurs diferent al respecte del comentari.**

Pensa en les coses també de tu mateix que acceptes i les que rebutges. Per exemple, si a casa teva de petita valoraven "que et portaves bé i no donaves problemes", pot ser llavors que et costi enfadar-te i posar límits.

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.

Quan som criatures petites, no podem veure que és l'adult que em diu coses que em fan mal, sinó que pensem "deu ser que jo no estic bé" i que no mereixo rebre amor i respecte.

Et proposo **jugar amb el teu fill/filla**, per tal de veure quina és la idea que té d'ell/a mateix/a, era una tècnica projectiva que feia servir les primeres sessions dins d'una teràpia infantil per saber quin era el punt de partida.

Fèiem un **conte inventat**, et comparteixo una mica de la tècnica, recorda que l'objectiu és escoltar i conèixer per poder reflexionar sobre la seva visió:

"Hi havia una vegada un nen/a que es deia?"

"Aquell nen/a era? (aquí posaven un adjectiu que a mi m'ajudava a conèixer quina idea tenien d'ells/es)

"El que més li agradava?"

"El que menys?"

"A casa seva?"

Aquest joc té l'objectiu d'**escoltar i conèixer**, però no substitueix la tècnica terapèutica. Segons el que jo et deia, et regalo un mantra que et pugui connectar amb el compromís de procurar per la teva autoestima i la dels teus fills i filles "miro com m'agradaria que em miressin".
[ficientreport]