Coordenação de classes e especialidades

Classe de Pioneiro

Material de apoio – Autoestima

A autoestima é o conjunto de crenças e sentimentos que temos sobre nós mesmos, são as nossas "auto-percepções." A forma como nos definimos influencia as nossas motivações, atitudes e comportamentos, afetando ainda o nosso equilíbrio emocional. A construção dos padrões de autoestima começa muito cedo na vida. Por exemplo, uma criança que atinge um objetivo pretendido experimenta um sentimento de realização que reforça a autoestima.

Aprender a caminhar depois de dezenas de tentativas frustradas ensina um bebê a ter uma atitude de "consigo fazer". O conceito de persistência para alcançar o sucesso começa cedo. As crianças tentam, falham, tentam de novo, falham de novo, e então finalmente obtêm sucesso, desenvolvendo uma ideia positiva acerca das suas próprias capacidades. Ao mesmo tempo, vão criando um autoconceito baseado em interações com as outras pessoas. É por isso que o envolvimento dos pais e líderes é fundamental para ajudar as crianças a construírem auto-percepções saudáveis.

A autoestima também pode ser definida como um sentimento de capacidade, combinado com sentimentos de ser-se amado. Uma criança que fica feliz com uma conquista, mas não se sente amado pode, eventualmente, experimentar baixa autoestima. Da mesma forma, uma criança que se sente amada, mas está hesitante sobre a sua ou as suas próprias capacidades pode também conduzi-la a uma baixa autoestima. A autoestima saudável de uma criança desenvolve-se quando o equilíbrio é atingido.

A autoestima é um conceito individual que se constrói ao longo de uma vida. Em tenra idade os pais e líderes têm um papel fundamental na regulação e promoção da autoestima nas crianças. Para o bem e para o mal, aquilo que vamos dizendo, ou não vamos dizendo, a forma com reforçamos a criança e o que vamos associando ao valor pessoal que expressamos reconhecer na criança, certamente influencia a construção da autoestima dela. Uma boa autoestima é essencial para o desenvolvimento das crianças. É o alicerce de tudo o que fazem, de tudo o que elas são. Podemos afirmar que é o alicerce do seu futuro.

Ouça, aceite, discipline e estabeleça limites no comportamento da criança para contribuir para a construção de uma boa autoestima. Permita à criança ter decisões independentes para que possa desenvolver uma autoestima positiva. As crianças precisam da aceitação dos adultos, a fim de desenvolverem uma autoestima positiva. Toda a criança procura afeto, aprovação e reconhecimento junto dos seus educadores e pessoas significativas. Quando algum destes elementos lhe é barrado, a criança

Cantinho da Unidade

sofre com isso, coloca-se em causa, pode sentir-se desadequada no meio onde se movimenta afetando-lhe negativamente a autoestima.

A autoestima é construída pelo elogio realista. As crianças sabem quando o elogio não é realista. Ajudar a sua criança a crescer com uma forte autoestima é uma das coisas mais importantes que você pode fazer como pai ou líder. Você é a principal influência sobre a forma como a criança se sente relativamente a ela e à sua autoestima. As crianças são um espelho dos seus modelos.

É imperativo que a criança se sinta amada, apoiada e aceite para edificar uma autoestima sustentada. As crianças com a autoestima elevada percepcionam-se capazes de enfrentar os seus desafios, propõe-se à realização das tarefas propostas e resistem melhor à frustração.

Critério para a autoestima: a competência não é a única base para uma autoestima favorável. Embora as pessoas tenham imagens boas e ruins de si mesmas e se classificarem bem ou mal em algumas medidas, é bem provável que ela tenha autoestima alta caso se classifique bem em todos os critérios. Estudos mostram que crianças de autoestima alta são aquelas que têm melhor aproveitamento, tiram melhor nota na escola e que têm pais mais afetuosos; e os que tem autoestima baixa têm grande probabilidade de ficar sozinhos, ter baixo rendimento na escola, fazer xixi na cama frequentemente e ter problemas em casa com os pais.