

## Stima de sine i copiii

### Familia este cea mai puternic for în dezvoltarea stimei de sine

traducere i adaptare

[www.childdevelopmentinfo.com/.../self\\_esteem.shtml](http://www.childdevelopmentinfo.com/.../self_esteem.shtml)

**Stima de sine** dezvolt o în alegere clar despre sine i ca efecte se pot meniona:

Ajut copiii s se simt bine în propria piele!

S gândeasc pozitiv despre sine în i i!

Ø E ti o persoan foarte special . Exist doar o singur persoan , tu, în lume. Ce s-a întâmplat cu tine de la na tere i pân acum, ereditatea ta, toate te ajut s fii ceea ce e ti tu acum.

Ø Autocunoa terea te va ajuta s -i aju i pe copii s simt i s gândeasc c sunt r i sau buni. De la na tere, copiii nu con tienteaz ideea de bun / r u despre ei. Ei înva lucrurile astea din ceea ce li se întâmpl . Stima de sine este mândria pe care orice persoan o are în ea / el.

Ø O persoan cu stim de sine înalt / pozitiv simte c merit , c este bun i capabil .

Ø Oamenii cu stim de sine negativ gândesc despre ei c nu merit i c ceea ce fac nu este important pentru al ii i nici pentru ei.

### De ce este important stima de sine

Ceea ce sim i tu despre tine î i afecteaz modul de a ac iona. **Cum gândesc copiii despre ei le afecteaz modul de a ac iona.**

**Unii oameni sunt foarte importan i în via a unui copil. Cine sunt persoanele importante în via a unui om? De obicei, mama, tata, bunicii, fra ii, surorile.** Profesorii, liderii mai tineri, starurile de cinema sunt, de asemenea, importan i.

Înva s -i asculti activ atunci când sunt implica i în jocuri, dezbateri, jocuri de rol sau pur i simplu atunci când vorbesc cu al i oameni.

Oamenii care sunt importan i pentru copil au un efect important în dezvoltarea stimei de sine.

### Caracteristicile copiilor cu stim de sine pozitiv

În cea mai mare parte a timpului, copiii cu stim de sine pozitiv

- § Î i vor face prieteni mai u or.
- § Vor ar ta entuziasm pentru activit i noi.
- § Vor fi cooperativi i vor urma reguli.
- § Î i vor controla comportamentul.
- § Se vor juca singuri sau cu al i copii.
- § Le va pl cea s fie creativi i s aib propriile idei.
- § Vor fi ferici i, plini de energie.
- § Vor vorbi cu ceilal i copii cu foarte mult curaj.

## Caracteristicile copiilor cu stim de sine negativ

În cea mai mare parte a timpului, copiii cu stim de sine negativ vor spune următoarele lucruri:

- „Nu pot să fac nimic bine!”
- „Tiu că voi da greș!”
- „Nu-mi place de mine! Îmi doresc să fiu (să fi fost) altcineva!”

## Ce pot face părinții pentru a-l ajuta pe copil să-și construiască o stim de sine pozitiv

- ü Încurajează-l la cel mai mic succes.
- ü Încurajează-l să încerce din ce în ce mai mult / greu.
- ü Oferă-i afecțiune sinceră. Lasă copilul să înțeleagă că este iubit / dorit.
- ü Arată interes pentru activitățile copilului, proiectele și problemele lui.
- ü Spune copilului ce să facă și nu ceea ce nu trebuie să facă. Aceste comportamente / atitudini îl vor ajuta să-și facă ceea ce are de făcut.

Ex. 1: În loc să spui „Nu arunca mingea!”, spune „Împinge mingea pe podea!”

Ex. 2: În loc să spui „Nu trage / maltrata pisica!”, spune „Poartă-te dragă cu ea!”

- ü Lasă copiii să înțeleagă că greșelile sunt o parte naturală din dezvoltarea lor. Toată lumea face greșeli, inclusiv adulții.
- ü Încearcă să ignori / eviți atitudinile nepotrivite și alte comportamente negative.
- ü Apreciază când copiii sunt cooperanți, te ajută, spun lucruri frumoase celorlalți copii, se supun regulilor și fac alte lucruri pozitive.
- ü Aminte-te-ți că învățarea de noi abilități ia timp și practică. Copiii nu învață noile abilități dintr-o dată.
- ü Răspunde cu afecțiune când comportamentul copiilor este pozitiv. Spune-i copilului concret ce-ți place la comportamentul lui.
- ü Lasă copilul să-și facă încredere în el și ai așteptări că el să facă ceea ce e de dorit să facă.
- ü Acceptă și respectă familia și cultura fiecărui copil.
- ü Promovează activitățile zilnice care se bucură de copii și care să-i ajute să obțină succese.
- ü Când un copil are un comportament nedorit, separă comportamentul nedorit de copil. De exemplu spune: „Nu-mi place când arunci jucăriile, dar eu te plăc în continuare! Tiu că te vei purta mai bine mâine”. Lasă copilul să-și facă încredere în el.

## Acțiuni care „ajută” diminuarea stimei de sine (tipuri de comportament)

- ✓ Să se evite să se vorbească prea mult sau prea puțin despre copil.
- ✓ Să se evite să se critice copilul, în special în fața altor persoane.
- ✓ Să se critice copilul mai puțin decât să se aprecieze.
- ✓ Etichetând copiii: „leneșule”, „prostule”, „neîndemânaticule”.
- ✓ Spunând copiilor că aceia care au greșit sunt niște ratați.
- ✓ Supraprotejarea copiilor / neglijarea lor.

## Stima de sine în minte...

- § Când te înveți să te accepți pe tine însuși îți va fi mai ușor să-ți înveți să-ți accepți și pe ceilalți.
- § Modul în care oamenii importanți pentru copii reacționează (acțiuni, vorbe) va crea / scădea stima de sine a copilului. **Parentii sunt cele mai importante persoane în viața unui copil.**
- § **Parentii sunt adulții semnificativi în dezvoltarea și construcția stimei de sine.** Copiii cu stime de sine negativă au nevoie cel mai mult de dragoste și afecțiune.
- § Mass-media, televizorul ajută, contribuie la descoperirea, impresia că stima de sine ridicată este o caracteristică majoră pentru o persoană realizată și capabilă de succes. Odată, un adolescent spunea „Nu e nimic dacă nu îți s-a apreciat valoarea!”

## Cercetări / studii relevante arată că ...

Stima de sine este întocmai unui „vaccin social”, care împuternicește oamenii să-și ajute să se apere împotriva unui comportament indesezabil.

## De urmărit:

- ✓ **Familia este cea mai puternică forță în dezvoltarea stimei de sine.** Primii ani sunt importanți în stabilirea unei stime de sine autentice la o persoană.
- ✓ Stima de sine pozitivă parentală este crucială în abilitatea de a le crea copiilor stime de sine pozitivă și eficientă personală.
- ✓ Climatul școlar joacă un rol important în dezvoltarea stimei de sine la elevi.
- ✓ În școlile care au ca întă stime de sine, elevii devin „mai axați pe succesul academic la fel ca și în dezvoltarea unui stil de viață sănătos”
- ✓ Este mai puțin probabil ca persoanele care au stime de sine pozitivă să se implice în comportamente (auto)distructive, child abuse, droguri, violență și agresivitate.
- ✓ Stima de sine pozitivă nu poate fi dată unei persoane de o altă persoană sau de societate. Ea trebuie „câștigată” de fiecare persoană în parte.

## Ajut - i copilul s - i dezvolte stima de sine

- Stima de sine este o cheie major pentru succesul în via .
- Dezvoltarea stimei de sine pozitive sau s n tatea stimei de sine sunt extrem de importante în ceea ce prive te succesul i fericirea copilului i a familiei.

### Un copil / adolescent cu stima de sine pozitiv va fi capabil s ...

- S lucreze independent.
- S - i asume responsabilitatea.
- S se mândreasc cu realiz rile lui.
- S - i tolereze propria frustrare.
- S accepte noi sarcini i provoc ri.
- S - i gestioneze optim emo iile pozitive / negative.
- S -i ajute pe ceilal i.

### Un copil / adolescent cu stim de sine negativ ...

- Va evita s încerce lucruri noi.
- Se va sim i neiubit i nedorit.
- Îi va învinov i pe ceilal i pentru nerealiz rile sale.
- Va sim i sau va pretinde, va simula indiferen , nu va putea s tolereze un nivel normal al frustr rii.
- Nu î i va con tientiza talentele i abilit ile.
- Va fi vulnerabil i u or influen abil.

**P rin ii, mai mult decât oricine îi pot ajuta pe copiii lor s - i dezvolte, s - i construiasc stima de sine.**

- Cuvintele, ac iunile au un impact mult mai mare asupra sentimentelor fa de ei în i i.

### Iat câteva sugestii pe care ar trebui s le înem minte...

- ✓ Când ai o p rere bun despre copilul t u, spune-o i lui!
- ✓ Fii generos cu limit !
- ✓ Înva - i copilul s se aprecieze pozitiv.
- ✓ Evit critica care prinde forma ridicolului sau a ru inii.
- ✓ Înva - i copilul s ia decizii i s recunoasc atunci când ia o decizie bun .
- ✓ Dezvolt o atitudine pozitiv care s -l ajute pe copilul t u s devin „vertical”.

### Link-uri

[www.parentingme.com/selfest.htm](http://www.parentingme.com/selfest.htm)

[www.ldlearning.com/.../EmotionalDevelopmentSelfEsteem.pdf](http://www.ldlearning.com/.../EmotionalDevelopmentSelfEsteem.pdf)

[aplaceofourown.org/learn\\_more.php?id=4](http://aplaceofourown.org/learn_more.php?id=4)

[www.eioba.com/.../emotional\\_development\\_and\\_the\\_self\\_esteem\\_in\\_children](http://www.eioba.com/.../emotional_development_and_the_self_esteem_in_children)