

GREȘELI CARE ÎI ÎMPIEDICĂ PE COPII SĂ GÂNDEASCĂ SINGURI

- Când le spuneți tot timpul exact ce gândiți.
- Când etichetați ideile lor ca fiind „bune” sau „proaste”.
- Atunci când, cu fiecare ocazie, îi împărtășiți copilului din înțelepciunea voastră: „când eram eu copil...”
- Când îl împiedicați să urmeze o cale despre care dvs. credeți că nu e bună, pentru a-l scuti de dezamăgiri.
- Fiind tot timpul serioși, punând accentul pe responsabilitățile de îndeplinit.
- Când îl sfătuiți pe copil să nu facă ceea ce faceți dvs.
- Când mascați adevărul atunci când ați făcut o greșeală, pentru a afișa o imagine perfectă.



ALTE SFATURI PENTRU PĂRINȚI PENTRU A CREȘTE STIMA DE SINE A COPILULUI

” Un element important în învățarea stimei de sine este modul cum îl învățați disciplina. În cazul în care copilul nu ascultă, fie că este absorbit de joacă sau nu vrea să răspundă, este important să vă păstrați calmul și, fiind prezent lângă el, atingându-l cu blândețe și privindu-l în ochi, să repetați ceea ce doriți ca el să facă, păstrându-vă un ton liniștit, dar ferm. În timp ce copilul face ce l-ați rugat, puteți să vă arătați entuziasmul, transformând evenimentul într-o lecție plăcută.

Ajutând copilul să își dezvolte stima de sine, îl ajutați să devină un adult mai conștient, mai creativ, mai atent la consecințele propriului lui comportament.

Dacă părintele umilește copilul, mai ales în fața altora, dacă îl alungă sau pedepsește, stima lui de sine va fi considerabil afectată, creând tipare de devalorizare și culpabilizare, dar și teamă de abandon.

Mulți părinți au la rândul lor o stimă de sine scăzută, tipar învățat la vârsta când erau copii. Vestea bună este că stima de sine poate fi remodelată și consolidată la orice vârstă, cu condiția disponibilității de a învăța, de a investi timp și energie în această transformare. Satisfacția este însă imensă, fiindcă o stimă de sine solidă aduce de fapt prețuirea propriei persoane, activând resurse interioare nebanuite.



Asociația de Educație
Prenatală din România



STIMA DE SINE ȘI DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPILULUI

CUM POȚI CREȘTE STIMA DE SINE A COPILULUI TĂU

Poate cea mai bună definiție a stimei de sine este ceea ce simțim pentru noi înșine. Dintre toate sentimentele, cele pe care le avem pentru noi înșine sunt în mod clar cele care determină succesul și starea noastră de bine. Ceea ce simțim despre noi ne determină încrederea, motivația, valoarea.

Sentimentele pentru propria persoană încep să prindă contur încă din perioada prenatală. Aflat în pântecul mamei, copilul se poate simți dorit sau nedorit, în siguranță sau speriat, important sau nesemnificativ, valorizat sau, dimpotrivă, devalorizat. Aceste sentimente se consolidează în primele luni de viață și pe parcursul perioadei miciei copilării.

Percepția copilului despre propria valoare este direct influențată de emoțiile și atitudinile adulților din jurul lui, fiindcă ei sunt inițiatorii, profesorii și modelele pentru stima de sine. Părinții și mediul familial sunt primii care creează aceste premise ale unei stime de sine înalte sau scăzute. Copiii cu o stimă de sine înaltă sunt capabili să se comporte cu ei înșiși și cu ceilalți cu iubire, bunățate, înțelegere; au entuziasm în a realiza proiecte, a acționa, a învăța lecțiile vieții, rezistând la obstacole și la contrarierate.

Din contra, o stimă de sine scăzută produce îndoieli asupra valorii proprii, formează convingeri referitoare la eșec, dependență de părerile altora, slabă perseverență în alegerile personale, creează inhibiții, ezitări, dificultăți în a iniția schimbări benefice pentru sine.

CUM POȚI CREȘTE STIMA DE SINE A COPILULUI TĂU

- Apreciindu-l/apreciind-o;
- Spunându-i copilului tău cât de mult ții la el/ea;
- Petrecând timp cu copilul tău;
- Încurajându-l /încurajând-o să facă alegeri;
- Alimentându-i independența;
- Dând o importanță autentică la ceea ce spune și ascultându-l / ascultând-o cu adevărat;
- Petrecând timp pentru a-i explica cauzele lucrurilor din jurul lui;
- Încurajându-l /încurajând-o în ceea ce face;
- Încurajându-l / încurajând-o să încerce activități noi.

Părinții formează și consolidează stima de sine a copilului lor prin:

- Oferirea, în mod coerent, a unei hrane afective de calitate; astfel, copilul își va dezvolta **iubirea de sine**;
- Proiectarea unor așteptări realiste privind competențele și comportamentul copilului, ceea ce va conduce la o apreciere corectă a **imaginii de sine**;
- Acordarea permisiunii de a explora, a îndrăzni, a persevera, a învăța și a accepta consecințele propriilor fapte, ceea ce va conduce la o **încredere de sine** stabilă.

CUM POȚI CREȘTE STIMA DE SINE A COPILULUI TĂU

Dacă un copil are percepția despre sine că va reuși, se va strădui continuu să realizeze asta. Dacă ace-luiași copil i s-a transmis credința că "nu este bun de nimic", copilul va adopta această perspectivă, utilizând chiar și auto-sabotajul dacă este nevoie, pentru a împiedica succesul.

Dacă un părinte îi furnizează copilului o imagine pozitivă sau negativă, această percepție este înregistrată în subconștientul copilului. Imaginea dobândită despre sine devine vocea „colectivă” a subconștientului, care modelează fiziologia copilului (starea de sănătate, greutatea) și comportamentul. Deși fiecare celulă are o inteligență înăscută, printr-o înțelegere mutuală, ea dă prioritate vocii „colective”, chiar dacă această voce direcționează individul către activități auto-distructive.

Scopul educației este de a-i învăța pe copii să gândească singuri și să interiorizeze un cod al principiilor morale, împărtășit și de părinții săi.

Dacă copilul este frustrat și reacționează împotriva părinților, este foarte important ca aceștia să nu se simtă răniți emoțional. Părintele trebuie să facă o evaluare a situației prin rațiune, conștientizându-și propriile emoții. Există riscul să alunece instinctiv pe panta propriilor șabloane însușite în copilărie, să-și trezească resentimentele și să reacționeze cu mânie împotriva copilului, ca și cum el ar fi cauza nemulțumirii sale.