



CDIAP PALLARS SOBIRÀ
Centre de Desenvolupament Infantil i
Atenció Precoç
C/ Sant Cl. 8-15, baixos
25560-Sort
Tel. 973 621 299
A/e. cdiap@pallarssoira.cat



CONSELL COMARCAL
PALLARS SOBIRÀ
Serveis Socials

L'AUTOESTIMA DELS INFANTS

L'autoestima està basada en la combinació de la percepció d'un mateix i també de l'ideal, que és la imatge del que ens agradaria ser, el desig de posseir determinats atributs.

Quan no hi ha discrepància ens trobem davant d'una autoestima positiva. Si hi ha discrepància es produeixen desajustaments en l'autoestima: autoestima baixa.

Com més petita sigui la distància entre el jo ideal i el jo real més gran serà l'autoestima. Com més gran sigui la distància més baixa serà l'autoestima.

Implica per una banda

1. Confiança en la nostra capacitat per pensar i fer front als desafiaments bàsics de la vida (FER-HO BÉ)

I per una altra

2. Confiança en el nostre dret a ser feliços, respectables, a tenir allò que desitgem i necessitem i a rebre el fruit dels nostres esforços. (SENTIR-SE BÉ)

Hi ha corrents psicològics que consideren que l'autoestima depèn més de les experiències resoltes positivament que de les paraules d'ànim (és té baixa autoestima perquè es fracassa a l'escola no a l'inrevés).

Tenim una major autoestima quan major és l'èxit que aconseguim en les coses que fem i menors són les expectatives. Podem sentir-nos més satisfets tenint més èxits o reduint les expectatives.

Sempre implica una actitud sincera cap a si mateix, significa estar disposat a comprendre

les pròpies característiques, tant les limitacions com les qualitats. Si no entenem les dues vessants tenim una actitud defensiva i justificadora (sempre és culpa dels altres o de la situació).

Ajudar els/les fills/les a desenvolupar una forta autoestima és una de les tasques més importants de la maternitat i la paternitat. L'infant amb bona autoestima té moltes probabilitats de ser un adult feliç i amb èxit. L'autoestima és l'escut que protegeix els nens i les nenes contra els dracs de la vida: les drogues, les relacions insanes i la delinqüència.

Educar des de l'amor, el respecte i el reconeixement de les seves potencialitats és el millor llegat que podem brindar als/les fills/lles.

Des que prenem la decisió de ser pares/mares, desitgem el millor per a ells/es: que tinguin salut, que tinguin una vida plena i feliç... però sovint la realitat és una altra i ens fa pensar en què estem fallant perquè sigui tan tímid, solitari, no rendeixi en els estudis, sigui rebel, estigui sempre enfadat....

De què depèn la inseguretat d'un infant o les visions negatives que es forma sobre si mateix, que li impedeixen desenvolupar el seu potencial i el porten a expressar-se, molts cops, a través de la provocació, el passotisme o l'aïllament?

Un dels factors determinants és la sensibilitat de les criatures, això explica perquè, en una mateixa família, un/a fill/a pot ser especialment sensible a les experiències



CDIAP PALLARS SOBIRÀ
Centre de Desenvolupament Infantil i
Hemisfèri Precoç
C/ Sant Cl. 8-15, baixos
25560 Surt
Tel. 973 621 299
A/e. cdiap@pallarssoira.cat



CONSELL COMARCAL
PALLARS SOBIRÀ
Serveis Socials

negatives i un altre/a encaixa millor la frustració.

Al marge d'aquesta particularitat de caràcter, alguna cosa que influeix de forma decisiva en la imatge adequada o distorsionada de si mateix que un/a nen/a adquireix en la infància és la relació amb els seus pares/mares, educadors, amics i totes aquelles persones del seu entorn més immediat, ja que no es veu de forma directa sinó que ho fa en el reflex de si mateix que li tornen els altres.

Per a l'infant, quan és petit, els pares són el món, el mirall que li mostra qui és. Del seu somriure aprèn que és encantador, de la seva carícia que està segur. Aquestes són les primeres lliçons sobre la seva vàlua i els fonaments de la seva autoestima.

El fet de proporcionar un mirall positiu als/es fills/es no significa que s'aprovi tot el que fan ni que se'ls hagi de deixar manar.

*Exigeix tenir cura del fill/a,
tenir cura de vostè mateix i
tenir cura de les pautes de comunicació.*

No es pretén culpabilitzar els/les pares/mares, sinó convidar-los que, des de la seva maduresa, revisin la relació que tenen amb els seus fills/es.

Encara que un infant creixi en pèssimes condicions, la recuperació en aquestes edats és molt ràpida i no tot està perdut si, a partir del reconeixement del problema, s'afavoreix un clima d'acceptació i experiències d'èxit.

És d'extrema importància un bon model, difícilment podrem donar autoestima als nostres fills si nosaltres no en tenim.

És en els moments carregats de petons, pessigolles, rialles i tranquil·litat que els infants guanyen confiança i se senten segurs per fer front a qualsevol contratemps. Però quan l'amor es dóna per suposat, i no s'expressa i es dedica més temps a les feines de casa, a la feina o a altres persones, acaben pensant que no són importants.

Molts/es pares/mares ben intencionats escolten els seus fills/es a mitges, mentre fan mil altres coses. Però és essencial per a l'autoestima que trobis temps per **ESCOLTAR-LO/A** i de forma explícita expressis el teu interès. Quan et pares i escoltes l'altre li estàs dient: ets important, el que dius m'interessa, tu m'interesses.

Per escoltar-los bé:

1. Assegura't que és un bon moment, potser has d'atendre coses abans de fer-ho.
2. Presta-li tota l'atenció. No facis res més, seu i escolta.
3. Minimitza les distraccions, si et truquen demana que truquin després, si t'interrompen els altres membres de la família demana'ls que us deixin sols un moment.
4. Sigues un oient actiu. Fes preguntes, aclareix situacions, respon i mira'l.
5. Convida'l a parlar i recorda que no és un moment per discutir o retreure-li coses.

Sovint estem tan carregats d'obligacions i tan marcats pel rellotge que veiem créixer els/les fills/es sense gaudir-ne i sense dedicar-los moments d'atenció exclusiva; en aquests temps ells/es poden sentir que a més de cuidar-los ens en preocupem i els estimem.

Busca un espai per parlar amb ell de forma habitual, i individualment, aneu a berenar junts perquè sí, jugueu junts, feu alguna cosa



CDIAP PALLARS SOBIRÀ
Centre de Desenvolupament Infantil i
Hemisfèri Precoc
C/ Sant Cl. 8-15, baixos
25560 Surt
Tel. 973 621 299
A/e. cdiap@pallarssoira.cat



CONSELL COMARCAL
PALLARS SOBIRÀ
Serveis Socials

especial i sobretot feu la xerrada una estoneta cada nit.

QUÈ DIEM I COM

En l'efecte mirall de què parlàvem abans, un acaba influenciat pel que els altres veuen o creuen veure en ell. Les paraules que diem, les mirades, els gestos, el to i el volum de veu exerceixen un efecte poderós. La repetició de frases com: ets insuportable, no fas res bé, ets un desastre.... o les comparacions odioses acaben fent efecte en el/la nen/a.

Si un pensa que és un fracassat, espera fracassar i es comporta de forma que fa menys probable l'èxit.

(COMPTE amb les adulacions no sinceres, acaben fent l'efecte contrari ja que el nen no confiarà en la certesa de cap adulació -si no juga bé a futbol ha d'acceptar-ho i continuar o fer una altra cosa-)

També resulta decisiu **L'AMBIENT FAMILIAR**. Si els pares i les mares es mostren tranquils i feliços i marquen unes normes i límits clars propicien la seguretat i la confiança, mentre que quan dominen la tensió i les contradiccions entre la parella, l'infant sent que el món trontolla als seus peus. Si els seus dos models perden els papers, a qui seguir?

EXPECTATIVES

Les nostres expectatives amb els més petits sovint són massa elevades. Desitgem que aprenguin ràpidament, que siguin brillants, satisfent així l'aspecte més competitiu del nostre ego i de la pròpia societat actual.

Oblidem el respecte que hauríem de tenir cap a la individualitat, ja que ni tots som

iguals ni madurem i ni aprenem de la mateixa manera.

Cal combinar unes expectatives realistes amb una càlida confiança en el nen.

POTENCIAR LES HABILITATS

Quan en lloc de centrar-nos en els aspectes negatius fins acabar convertint-los en un problema ens fixem en les seves habilitats i virtuts intentant potenciar-les, l'infant se sent per un costat emocionalment fort, en saber que disposa de recursos per desenvolupar-se per si mateix i, per una altra banda, se sent profundament estimat pels seus pares, que tenen la paciència i la voluntat que ell descobreixi i treballi la seva part més lluminosa i constructiva.

Si a més del reconeixement i el desenvolupament de les pròpies potencialitats, integra i aprèn a posar en pràctica valors altruistes i espirituals com l'amor, la generositat, la compassió, la tolerància, la paciència, la justícia, l'humor i la confiança, tindrà l'oportunitat de compartir i sentir-se unit als altres.

És cert que arribar a aquest punt no és senzill, però costa trobar major gratificació que la de caminar al costat d'un fill (amb els pros i contres del viatge) i ajudar-lo a fixar el seu propi camí. Un repte realment fascinant.

UN INFANT AMB BONA AUTOESTIMA:

- Té una visió saludable de si mateix, confia en les seves percepcions i judicis.
- Confia en si mateix i en els altres.
- Creu que amb el seu esforç li anirà bé.
- És decidit, assertiu i positiu.



CDIAP PALLARS SOBIRÀ
Centre de Desenvolupament Infantil i
Atenció Precoç
C/ Sant Cl. 9-15, baixos
25560 Sert
Tel. 973 621 299
A/e. cdiap@pallarssoira.cat



CONSELL COMARCAL
PALLARS SOBIRÀ
Serveis Socials

- Es proposa fites que el condueixen a la independència social.
- Viu convençut que té raó i expressa les seves conviccions amb valor.
- Expressa opinions encara que sàpiga que seran rebudes amb hostilitat.
- Acostuma a ser més participant que simple oient.
- No li costa fer amistats.
- Se sent amb més èxit en les situacions difícils que la persona amb autoestima baixa.
- Té més capacitat de sobreposar-se i troba recursos per superar les dificultats.

Psicòloga Col. 7447

Servei d'Atenció Precoç –CDIAP Pallars Sobirà-
2014