

## 12 dicas para melhorar a autoestima do seu filho

JÚLIA MANGLANO | Sexta-Feira 15/08/14

Um dos principais objetivos deve ser ajudar nossos filhos a serem pessoas inteligentes, equilibradas e felizes. Para isso devemos ajudar a desenvolver a autoestima em nossas crianças. A autoestima é um conceito de autoavaliação. É um sentimento íntimo da criança; uma resposta à pergunta: quem sou eu? Essa auto-avaliação decorre do que a criança [...]

Um dos principais objetivos deve ser ajudar nossos filhos a serem pessoas inteligentes, equilibradas e felizes. Para isso devemos ajudar a desenvolver a autoestima em nossas crianças.

A autoestima é um conceito de autoavaliação. É um sentimento íntimo da criança; uma resposta à pergunta: quem sou eu? Essa auto-avaliação decorre do que a criança percebe que as pessoas pensam dela. Os adultos são os espelhos em que as crianças se vêem.

Nesse sentido, a criança com uma boa imagem de si mesma, será ativa, curiosa e capaz, porque estará preparada para vencer dificuldades e superar frustrações.

Uma criança com boa autoestima não fica abalada com comentários negativos e, quando não sabe alguma coisa, pede ajuda. Por outro lado, a criança com baixa autoestima se sente rotulada e incapaz; desiste facilmente.

### O que fazer para aumentar a autoestima do seu filho?

- 1) Sempre dizer a verdade.
- 2) Confiar na criança (eu sei que você é capaz de jogar esta fralda no lixo).
- 3) Elogiar muito: para cada crítica fazer dez elogios.
- 4) Evitar julgamentos, sempre criticar a ação e não a criança (diga “você se sujou”, em vez de dizer “você é um porquinho”).
- 5) Não projetar expectativas e testar a criança.
- 6) Não fazer comentários negativos na frente da criança.
- 7) Não compará-la com os irmãos ou outras crianças. (“Veja como seu irmão é obediente”).
- 8) Usar o subconsciente a nosso favor: dar atenção quando a criança estiver se comportando bem ao invés de criticar quando esteja agindo mal.
- 9) Mostrar que também erramos, que lutamos para melhorar.
- 10) Ter um projeto educativo, tendo poucas regras, realistas e claras.
- 11) Dedicar tempo à criança.
- 12) Dar amor, brincando e lendo para ela.