

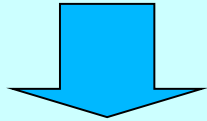
L'AUTOESTIMA EN ELS XIQUETS I XIQUETES



aprendre a estimar-se!

QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

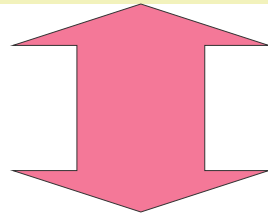
- Essencial per a la supervivència psicològica
- El concepte que tenim de la nostra vàlua



- Es basa en tots els pensaments, sentiments, sensacions i experiències que recollim al llarg de la nostra vida
- Diferència entre ésser humà i animals:
- La *consciència de si mateix*, la capacitat d'establir una identitat i donar-li un valor

QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

Conjunt de sentiments positius



Actes positius

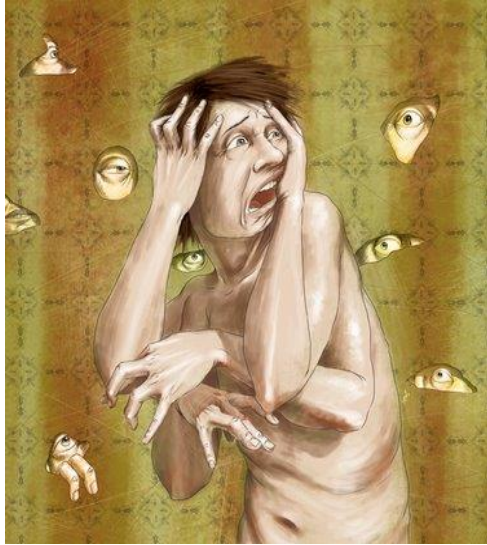
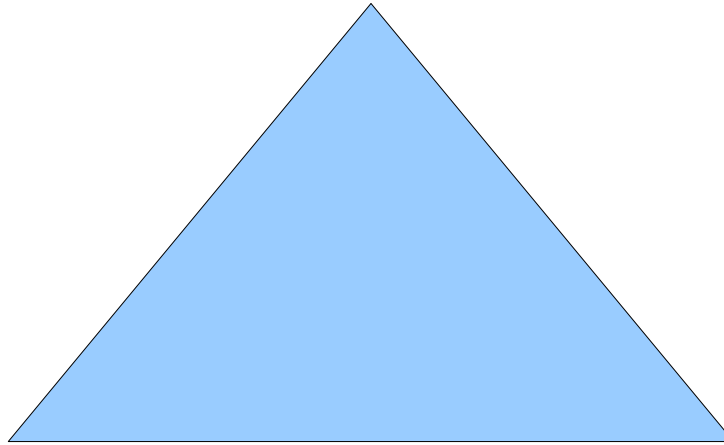
SABER-SE IMPORTANT...
SENTIR-SE ESPECIAL...
SABENT COM FER...
AMB PROJECTES I METES...

- Aconseguir tindre una autoestima alta no és senzill (hi ha una sèrie de processos interns que influeixen en les nostres percepcions).
- Aconseguir voler-se és aconseguir tindre alta autoestima. Influeix en el concepte que els altres tenen de nosaltres.
- Una baixa autoestima es tradueix en fracassos i a no aconseguir les metes desitjades.



CERCLE VICIÓS

Manca de confiança



Valoració negativa
de nosaltres
mateixos



Pobra valoració
dels altres

SENYALS DE BAIXA AUTOESTIMA

- Manca d'interés per allò difícil
- Tolera mal la frustració
- Indecisió
- Desànim, manca de confiança
- Temor davant de noves situacions
- Timidesa, retraïment
- Necessitat constant de reforç
- Es diu frases negatives a si mateix
- No persevera davant de la dificultat
- Es compara freqüentment amb els altres



PROBLEMES QUE CAUSA UNA BAIXA AUTOESTIMA

- Dificultat per a relacionar-se i expressar sentiments
- Tristor i depressió
- Problemes d'aprenentatge
- Dificultat per assolir les metes i establir projectes
- Problemes de personalitat
- Trastorns d'alimentació
- Apatia i desinterés per quasi tot en la vida
- Problemes de maltractament físic i psicològic



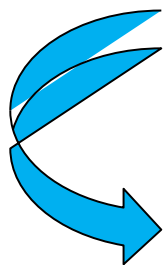
Característiques de l'autoestima positiva



- Sentir-se a gust amb si mateix
- Saber-se important, especial
- Estar orgullós/osa i content/a d'allò que fas, penses i sents
- Ser responsable
- Acceptar les dificultats sense enutjar-se quan no ixen les coses com volem
- Expressar les teues emocions
- Tindre entusiasme en les coses que fas
- Tindre bones relacions amb els altres

ORIGEN I DESENVOLUPAMENT DE L'AUTOESTIMA

- No és innata
- S'adquireix com a resultat de les experiències acumulades al llarg de la vida
- L'origen se situa en els primers anys: a partir dels missatges i imatges que els pares tornen al xiquet
- Els pares i cuidadores són el referent principal



**Espills
psicològics**



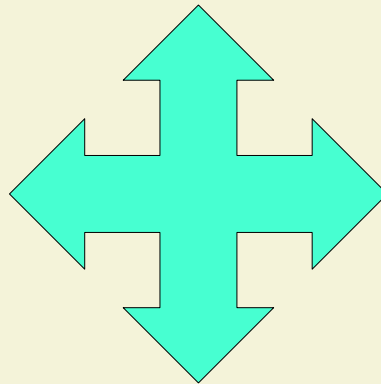
COM ES CONSTRUEIX L'AUTOIMATGE?

- Els pares com a "espills psicològics": reflecteixen la primera imatge d'un mateix: paraules, gestos, mirades, contacte físic, atenció
- Impressions que construeixen una imatge positiva o negativa
- Si un xiquet se sent acceptat i estimat per la seua família, desenvoluparà sentiments d'acceptació, estima, valor personal i seguretat en si mateix, tot això constitueix la base de la **AUTOESTIMA**



AUTOCONCEPTE I EDAT

- ❖ Altres grups socialitzadors: amics, companys, professores
- ❖ Són altres **ESPILLS PSICOLÒGICS**
- ❖ Reflectiran una imatge positiva o negativa



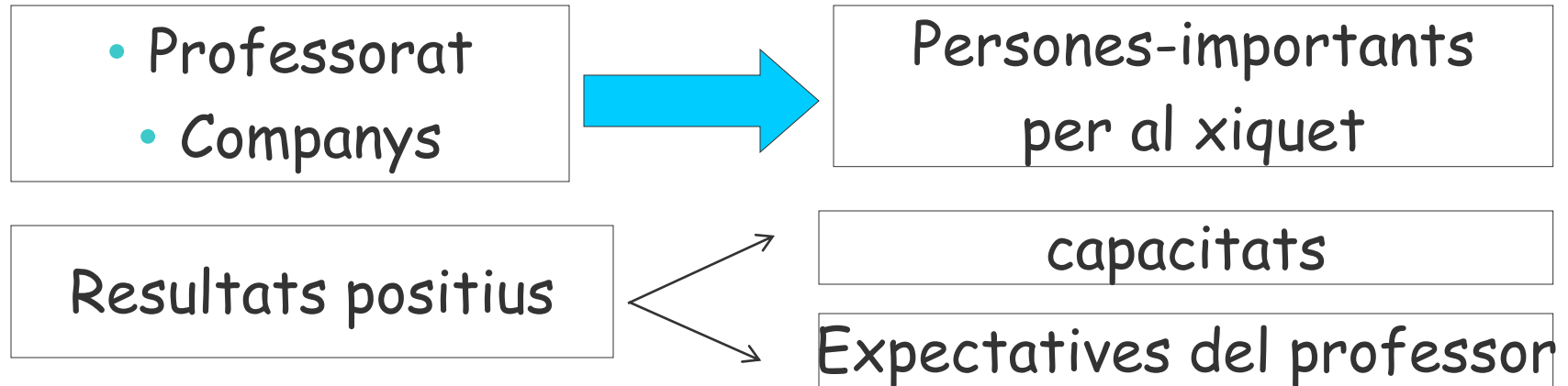
- ❖ Cada persona tendeix a comportar-se d'acord amb la imatge que té de si mateix

L'ESCOLARITAT INFANTIL

- Altres "espills": el professor/a
- Pedagogia positiva i motivadora
- Adquisició d'hàbits bàsics d'autonomia
- Sentiment d'autonomia:
 - ✓ intenta fer les coses ell a soles
 - ✓ afavoreix l'autoconcepte positiu
 - ✓ desenvolupa confiança en el medi, amb normes i límits clars



L'ENSENYAMENT A PRIMÀRIA



Influència del professorat:

- estil de la relació
- simpatia, acceptació
- interès per l'alumne/a
- comentaris

AUTOCONCEPTE

INSEGURETATS

**ESPECIALMENT
SENSIBLE**

**CONFLICTES
AMB ELS PARES**



**IMPORTÀNCIA
ASPECTE
FÍSIC**

**REAFIRMACIÓ EN
SI MATEIX**

**NECESSITEN MÉS QUE
MAI ELS SEUS PARES**

**PRESENCIA I
PROXIMITAT**

LES BASES DE L'AUTOESTIMA

- **VINCULACIÓ:** satisfacció que obté el xiquet en establir vincles importants per a ell i que els altres reconeguen com a importants
- **SINGULARITAT:** reconéixer-se i respectar-se per les qualitats i habilitats que el fan especial o diferent i que els altres també reconeixen
- **PODER:** el xiquet disposa dels mitjans, capacitats i oportunitats per a realitzar el que es proposa
- **PAUTES:** és capaç d'atorgar un sentit a la seua vida i aprén a viure d'acord amb una sèrie de valors i criteris pels quals guia el seu comportament

Què significa tindre VINCULACIÓ?

- Formar part d'alguna cosa
- Tindre un passat i una herència personals
- Estar relacionat amb uns altres
- Posseir una cosa important
- Els altres mostren gran estima per aquelles persones o coses amb les quals el xiquet estableix relacions
- És important per als altres



Què significa sentir-se SINGULAR?

- Respectar-se
- Saber que ell és algú especial
- Sentir que sap i pot fer les coses
- Ser capaç d'expressar-se com vullga
- Usar la imaginació i el seu potencial creatiu
- Gaudir del fet de ser diferent

Què significa tindre SENSACIÓ DE PODER?

- * Creure que normalment pot fer allò que planeja
- * Sentir que té al seu càrrec algunes de les coses importants de la seua vida
- * Sentir-se a gust quan du a terme qualsevol projecte que està sota la seua responsabilitat
- * Saber com prendre decisions i com resoldre problemes
- * Utilitzar les habilitats que ha anant aprenent



Què significa tindre PAUTES?

- Saber quines persones poden servir-li de model
- Desenvolupar la seua capacitat de distingir allò bo d'allò roí
- Atorgar-li un sentit al que ocorre en sa vida
- Saber que en el seu entorn s'aprecien positivament els conceptes pels quals es regeix
- Tindre un sentit de l'ordre



QÜESTIONS PRÈVIES

- L'autoestima en el xiquet és especialment vulnerable
- Al llarg de la seua vida anirà adquirint experiències que formaran les idees sobre si mateix
- Una qüestió molt important: diferenciar entre **AUTOESTIMA** i **SUPÈRBIA**



"CONFIE EN TU"



- evitar l'ús d'etiquetes negatives
- deixar d'utilitzar etiquetes genèriques
- evita comparacions
- separar el xiquet del seu comportament
- animar el xiquet de manera efectiva i realista

CONSELLS PER
AUGMENTAR
L'AUTOESTIMA
DELS NOSTRES
FILLS I FILLES

OFEREIX AL TEU FILL/A OPORTUNITATS PERQUÈ TINGA ÈXIT

- Els xiquets necessiten sentir que poden complir amb els objectius que es proposen.
- Cal donar als xiquets/es moltes possibilitats que puguin tindre èxit.
- Si és bo/bona en alguna cosa, cal donar oportunitats perquè pugui sobreixir.
- Com més oportunitats haja de mostrar les seues habilitats, més possibilitats tindrà de triomfar.

GUIEU-LO PERQUÈ PUGA APRENDRE COSES NOVES

- Si li oferim la possibilitat d'aprendre altres coses, li estem donant l'oportunitat de tindre èxit i obtindre coneixements.
- Aquest és un dels ingredients clau per a la confiança en si mateix, i és una de les pedres angulars de la felicitat.
- Cada tasca que aprén i es compromet a realitzar, li donarà el valor necessari per a encarar una tasca més difícil.



LIMITA LES EXPERIÈNCIES DIFÍCILS A LES QUALS HAJA D'ENFRONTAR-SE

Cal no oblidar que els xiquets no poden ser bons en tot el que fan. No cal pressionar perquè siga el millor en tot.

Si un fill/a està exposat a experiències difícils o que no són concordes a la seua edat, se sentiran frustrats, ja que no podran aconseguir els seus objectius.



PERMET QUE COMETA ERRORS

- Hem de deixar que cometen errors de tant en tant, de manera controlada, perquè és més fàcil que aprenguen dels errors que dels encerts.
- És especialment important que aprenga a interioritzar les equivocacions com a oportunitat de millorar.



PROCURA NO CRITICAR-LI QUAN S'EQUIVOCA

- Un xiquet aprendrà dels seus encerts, però sobretot dels seus errors.
- Quan un xiquet s'equivoca, està passant per una etapa d'aprenentatge. És un bon moment per a indicar-li la manera de fer les coses.
- No el reptes ni t'enfades.
- Mostra l'error amb tacte, perquè l'objectiu no és que patisca més, sinó que aprenga.
- Parla-li als ulls quan cometa un error.

NO LI PROVOQUEU SENTIMENTS DE CULPA

- Si ressaltem contínuament els errors, provoquem un xiquet insegur de si mateix, que se sentirà culpable.
- El sentiment de culpa afectarà el seu amor propi i la seua autoestima.
- Feu un esforç per reconéixer les coses que fa bé i celebren els encerts del vostre fill/a.



DEMOSTREU-LI QUE CONFIEU EN ELLA O ELL

Si demostreu confiança amb els vostres fills, els transmetreu aqueixa sensació de seguretat. Si no confiem en ells, difícilment podran confiar en ells mateixos.

Si tenim confiança en els nostres fills, serà més fàcil que ells la tinguin també.



INCULQUEU-LI EL VALOR DE L'ESFORÇ

- Necessiten saber que per a millorar, perquè les coses isquen bé, haurà d'ESFORÇAR-SE.
- Aquesta serà una idea que l'acompanyarà la resta de la seua vida, i pot ser el motor que li els moments difícils.



AJUDA'L A FIXAR-SE METES REALISTES

- Els teus fills necessiten saber que **PODEN** i **DEUEN** enfrontar-se als desafiaments i que quan arriuen la possibilitat de fracàs existeix.
- Digueu als vostres fills i filles que qualsevol pot fracassar, fins i tot vosaltres.



NO EL PRESSIONES PERQUÈ TINGA ÈXIT

- Si com a pares i mares pressionem els nostres fills/es perquè sempre tinguem èxit, establim les bases perquè siguem insegurs i amb falta de confiança en si mateixos.
- La labor com a mares i pares és donar-los el valor perquè encaren les tasques amb seguretat.

EVITA COMPARAR EL TEU FILL/A AMB ALTRES XIQUETS

- No el compares amb els seus germans, els seus veïns, els seus cosins o amb la resta dels seus companys.
- Cada xiquet o xiqueta és especial, únic/a.
- Comparar el vostre xiquet/a pot portar-li problemes d'inseguretat, ja que cadascun té potencialitats diferents.



ENSENYA-LI A VALORAR ELS ALTRES

- Parla-li de com de bo és ser una persona sociable.
- El primer pas: valorar altres persones.



ENSENYA-LI A SER SOCIABLE

- Un xiquet serà més feliç i segur de si mateix si pot compartir les seues habilitats amb altres xiquets. Així pot expressar els seus sentiments i emocions, i pot aprendre de les virtuts i errors del grup.
- Cal intentar que s'integre amb la resta de companys, però sense forçar.



ENSENYA-LI A COMPARTIR

- L'educació ha de posar èmfasi en valors que li permeten connectar-se amb el seu grup més pròxim.
- És molt important transmetre el valor de compartir. Si comparteix objectes i idees, és probable que la resta del grup no voldrà deixar-lo de costat.



PASSA TEMPS AMB ELS TEUS FILLS/ES



JUGA AMB ELLS

PARLA AMB ELS TEUS FILLS



- Cerca, com siga, la manera de compartir amb els vostres fills/es almenys una estona tots els dies.

PROCUREU NO ACTUAR DE MANERA VIOLENTA QUAN ESTIGUEU EN PRESENCIA DELS VOSTRES FILLS/ES

- Si creix en un entorn de llenguatge violent, crits i pensaments negatius i culpabilitat, és probable que es convertisca en una persona INSEGURA.
- Intentarà aïllar-se d'aqueix entorn i tindrà una disminució en la seua autoestima.



SIGUEU VOSALTRES MATEIXOS UN BON MODEL

- Sou un referent importantíssim per al vostre fill.
- Aqueix referent construeix l'autoestima dels xiquets/es.
- Una bona manera és parlar bé de nosaltres mateixos i projectar una actitud positiva davant de la vida i els seus problemes.



PUNTS A RECORDAR

- L'autoestima es fa -no naix-
- Són importants la manera d'educar i les experiències
- Fonamental amb els xiquets/es: confiar i creure en ells, tindre expectatives adequades
- Usar "etiquetes" positives per a parlar amb ell i d'ell/ella
- No comparar amb altres xiquets

— Appreciar els xicotets assoliments que són importants per a ells

— Fer-li sentir que sap i pot fer les coses

— Explicar-li com, acompanyar-lo en el seu aprenentatge

— Animar, animar i animar