

Como ajudar os filhos a gostarem de si mesmos?

Cuidado!

Imagem em construção



Ana Durão
Psicóloga Clínica

A formação da auto-estima nas crianças depende em grande medida das relações que estabelecem com os adultos mais importantes na sua vida, isto é, a sua mãe e o seu pai. Os pais, na relação com os filhos, criam a representação das relações de confiança e de respeito que servirão de premissas para a criança desenvolver o sentimento de valorização pessoal, que a levará a gostar de si, e por extensão, a gostar dos que a rodeiam.

A carência de auto-estima manifesta-se como um problema na infância, podendo perdurar na adolescência e pela vida adulta. No entanto, sabemos que é possível aumentar a auto-estima e potenciá-la. Para que isso aconteça, é absolutamente necessária a participação dos pais na criação de um ambiente de (maior) segurança para os filhos. Um ambiente que reúna três condições aparentemente muito óbvias: amor, aceitação e respeito.



Chaves para potenciar a auto-estima dos filhos:

- ★ Um filho é uma pessoa única e distinta das outras crianças da mesma idade;
- ★ Oferecer segurança aos filhos implica ser-se coerente entre o que se diz e o que se faz com eles. Os filhos só mostrarão capacidade de se aceitarem a si próprios se forem capazes de sentir que os pais aceitam e respeitam a sua individualidade;
- ★ Fazer com que os filhos se sintam amados passa por expressar o amor para com eles através de acções e comportamentos. Os filhos precisam que os pais digam que gostam deles e que demonstrem esse carinho através das mais variadas formas de expressão

de afectos;

- ★ O respeito dos filhos conquista-se! Essa conquista faz-se através de limites justos, flexíveis e negociáveis;
- ★ Os filhos precisam de ser incentivados a tomar decisões, experimentar, bem como a assumir riscos e responsabilidades (adequados a cada fase de desenvolvimento). Ajudá-los a crescer é permitir que cometam erros, que aprendam com eles e que se sintam competentes com as suas conquistas!
- ★ Escutar, Elogiar (quando alcançam algo positivo) e Encorajar, facilita a relação entre pais e filhos e contribui para uma adequada auto-estima nas crianças.

Colocar em prática estas três condições pode implicar uma reflexão profunda sobre a relação que os pais desenvolvem com os filhos ao longo do seu crescimento e até estes atingirem a idade adulta ■