

## Reforçar a autoestima

Nesta rubrica de Positivamente falamos da importância de reforçar a autoestima,

Será que as histórias que as crianças contam a si próprias sobre quem são, irão influenciar a forma como se percebem, como se sentem e como se relacionam com os outros?

Quantas vezes já ouviu histórias contadas por adultos do tipo não presto, não consigo fazer nada bem, ninguém quer ser meu amigo, e que no fundo são o reflexo de histórias ouvidas tantas vezes na infância.

A questão é que se criam-se padrões de imagens negativas desde a infância, imagens que afetam profundamente o autoconceito e a forma como constroem o seu eu.

Estes padrões que são, no fundo, padrões de autoestima, estabelecem-se muitas vezes logo desde tenra idade e vão-se perpetuando ao longo da adolescência e por toda a vida adulta. As crianças interiorizam não só o que ouvem, mas o que veem nos adultos que consideram especiais.

Para além disso as crianças podem acabar por desenvolver determinados mecanismos, de forma a encobrir os seus verdadeiros sentimentos de baixa autoestima. Muitas crianças, adolescentes e adultos que aparentemente são egocêntricos e arrogantes, no fundo isso não passa duma tentativa de se sentirem bem consigo próprios, mas no fundo, têm efetivamente, é uma baixa-auto-estima, baixo autoconceito, altos níveis de stress, baixa eficácia, baixa capacidade de lidar com novas situações, entre outras coisas menos saudáveis.

---

As crianças com baixa autoestima tendem a atribuir muito pouco valor às suas capacidades e constantemente negam os seus sucessos. Também não estabelecem metas, não fixam objetivos e não conseguem resolver muito bem os problemas com que se vão deparando.

Algumas destas crianças têm um medo enorme de falhar. E em vez de traçarem objetivos simples, traçam objetivos elevados, tão elevados que se torna quase impossível de serem concretizados. Desta forma acabam por confirmar a sua própria profecia, de que não prestam, de que não são suficientemente bons, em nada, enfim... Quando não acreditamos em nós essa crença vai levar a que nos comportemos de forma a validar, inevitavelmente, aquilo que pensamos e que sentimos. É um ciclo vicioso difícil de cortar.

Os adultos têm de perceber o papel importantíssimo que têm no desenvolvimento saudável dos seus filhos. Os pais têm de lá estar não só para fazer surgir, desabrochar a autoestima das suas crianças, mas também para manter essa autoestima ao longo da sua vida, que incontornavelmente vai passar por desafios e vicissitudes.

Aqui não há que errar: um laço seguro, feito com linhas de gostar, faz milagres, que não durarão um segundo, mas todos os segundos de uma vida. E acima de tudo teremos crianças e futuros adultos saudáveis e felizes!

---