

# CELE 12 CHEI ALE STIMEI DE SINE LA COPII



**PSIHOLOG,  
OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA**

**DECEMBRIE 2020**

# STIMA DE SINE

Niciodată nu s-au bucurat copiii de atâta grijă și nu au avut atâtea posibilități ca astăzi, în lumea noastră. Părinții, mai ales cei care sunt foarte ocupați, se dau peste cap ca să le ofere tot ceea ce le trebuie și încă ceva pe deasupra. Simțindu-se vinovați că nu stau mai mult cu copiii, părinții le oferă acestora costisitoare console de jocuri, care îi țin hipnotizați cu orele, haine de firmă, foarte multe activități extrașcolare care mănâncă și ele din timpul ce ar trebui petrecut în familie...

Nimic din toate acestea nu îl va ajuta pe copil să devină un adult fericit și încrezător în puterile sale, dacă părinți nu îi vor cultiva stima de sine.

Stima de sine desemnează valoarea pe care o atașează copiii, calităților lor, răspunzând la întrebarea “Cât de bun sunt?” și mergând de la extreme de la pozitiv la negativ. În copilărie, părinții transmit copilului modul în care îl văd, îl simt, ceea ce cred despre copil și asta duce la modul în care copilul se vede, simte, crede despre el.

Este foarte important ca părinții să cunoască cele 12 chei ale stimei de sine la copii. Cheile ne permit să le oferim copiilor noștri cel mai de preț dar: încrederea în ei înșiși și în viitorul care îi așteaptă, aprecierea de sine și relațiile sănătoase cu cei din jur. Pe scurt, stima de sine.

# PRIMA CHEIE TIMPUL

Să îi citești copilului înainte de culcare și apoi să discutați despre ceea ce ați citit este o experiență minunată pentru el. Și nu doar datorită valorilor pe care i le transmiți atunci când îi spui povești. Faptul că are această experiență comună cu părinții transformă lectura într-un ritual în timpul căruia cel mic se simte protejat, încurajat și important.

Ingredientul principal pentru o relație de încredere este timpul. Timp de calitate, dar și în mare cantitate, astfel încât cel mic să nu se simtă singur și neglijat.



# A DOUA CHEIE IUBIREA NECONDIȚIONATĂ

Necondiționată nu înseamnă că părinții trebuie să tolereze orice și să îi permită celui mic orice, crescând astfel un copil rânzâiat, ci că trebuie să îl iubească așa cum este, fără să îi pună condiții sau să vrea ca acesta să fie altfel.

În multe cazuri, stima de sine scăzută a copiilor este cauzată de părinții care își doresc ca odrasla lor să fie altfel decât e defapt. Adevărata lui natură este respinsă, blamată și ca să se adapteze, copilul își înăbușă adevărata fire. Și astfel iau naștere multe probleme care îl pot afecta ca adult. Părinții trebuie să își privească apreciativ copilul, iar dacă acesta dă dovadă de o anumită calitate, trebuie să îl ajutăm să și-o pună în valoare.



# A TREIA CHEIE

## EFECTUL PYGMALION POZITIV



Stima de sine depinde foarte mult de felul în care comunicăm și îi caracterizăm pe copii. Propoziții de genul “Ești ca unchiul tău” sau “O să ajungi exact ca taică-tu”, atunci când au rol de reproș, se transformă în profeții autoîmplinite.

Etichetat critic, negativ, cel mic ajunge să confirme așteptările astfel formulate. Acest fenomen poartă numele de Efectul Pygmalion. Însă efectul Pygmalion poate fi și pozitiv, dacă le transmitem copiilor încredere absolută în calitățile lor.



# A PATRA CHEIE MICILE VICTORII

Stima de sine este consolidată de micile victorii. Fiecare reușită- o carte citită până la capăt, o sarcină dusă la bun sfârșit, un gol marcat sau, dimpotrivă un șut pe poartă apărat- trebuie recunoscută ca atare și sărbătorită cu copiii. Este important să-i consolidăm copilului convingerea că este în stare să facă un lucru, că îl face bine și că poate să evolueze, să îi arătăm că învățarea și progresul sunt posibile și la îndemână.



# A CINCEA CHEIE PERMISIUNEA/ ÎNGĂDUINȚA

E o mare diferență între “nu ești în stare” și “de data asta nu a ieșit chiar atât de bine, cred că o să meargă dacă încerci altfel, uite cum”. Nu trebuie să generalizăm, ci să-l ajutăm pe cel mic să-și dezvolte spiritul critic. Să îi îngăduim să pună totul sub semnul întrebării. Să își dea seama, de exemplu, că frumusețea are multe chipuri și depinde de gusturile fiecăruia.





# A ȘASEA CHEIE ADMIRAȚIA ÎNTEMEIATĂ

Stima de sine se bazează pe respect, admirație și iubire. Aceștia sunt pilonii ei de sprijin. Stima de sine a unei persoane sporește atunci când aceasta se simte respectată și admirată, dar nu admirată nejustificat. Unii părinți nu le atrag atenția niciodată copiilor când greșesc, iar aceștia pot ajunge adulți îngâmfați și narcisiști. Însă admirația pe merit alimentează stima de sine. Când copiii fac bine ceva, să le recunoaștem meritul, iar când e loc de mai bine, să le-o spunem.





# A ȘAPTEA CHEIE AFEȚIUNEA

Nu este de ajuns să îți iubești copilul: trebuie să și exprimi această iubire. Ca să nu se îndoiască niciodată de realitatea acestui sentiment, copiii trebuie să crească acoperiți de sărutări și strânși în brațe. Există o corelație directă între tandrețe, grijă, afecțiune, atenție acordată și dezvoltarea psihică, emoțională, intelectuală și fizică a copiilor.



# A OPTA CHEIE NU COMPARA

Cei care ies mereu în pierdere. Părinții care îl compară pe un copil cu fratele mai mare sau cu verișorul lui sau cu un coleg de la școală îi știrbesc fără să vrea celui mic stima de sine. Fiecare copil este o lume aparte, unică. De aceea, trebuie să avem perspective diferite, să îi măsurăm cu o privire calibrată anume pentru ei, căci copiii nu pot fi comparați. Să compari înseamnă să nu accepți. Înseamnă să stabilești un model, negând esența și valorile persoanei comparate.



# A ZECEA CHEIE

## EXEMPLELE

Copiii au nevoie să le arătăm prin fapte, nu să le explicăm prin vorbe. Ei învață cum să se poarte luându-se după noi. Prin urmare, când facem o prăjitură, le vom zice: “ Ei, pare ușor, dar mai întâi trebuie să batem ouăle, apoi să punem untul, să avem grijă....” E o pedagogie a realității care scoate în evidență pașii realizării unui lucru, mai ales făcutul împreună.

Și, mai presus de toate, nu uitați că un copil nu se poate simți iubit dacă părinții lui nu se iubesc. Oricum ar sta lucrurile, părinții trebuie să se respecte unul pe altul. Copilul va dezvolta o stimă de sine pe măsură celei pe care o observă în jurul lui . De aceea este foarte important să înțelegem că suntem oglinzi puse în fața altor oglinzi.



# A NOUA CHEIE RECUNOAȘTEREA

Să recunoști nu înseamnă doar să lauzi prin vorbe, ci și să cunoști din nou. Când ne ajută să strângem masa, trebuie să îi spunem: “ Mulțumesc mult că m-ai ajutat să strâng masa”, poate noi nu ne dăm seama, asta este o treabă.

Exprimarea recunoștinței prin fraze de genul “ Îți mulțumesc mult că m-ai ajutat să tund iarba/ să stâng frunzele” este esențială pentru stima de sine. Recunoștința este și mai benefică atunci când este exprimată cu alții de față (un prieten sau o rudă).



# A UNSPREZECEA CHEIE PRINCIPIUL REALITĂȚII

Așa cum există o diminuare a stimei de sine, poate exista și o hipertrofie a acesteia. Părinții care mimează entuziasmul, care le spun copiilor că sunt extraordinari și fac totul perfect creează monștri. Doza face otrava, spunea Paracelsus, așa că trebuie să fim conștienți că nu le vom clădi copiilor stima de sine dacă le vom spune toată ziua că sunt cei mai buni din lume. Stima de sine autentică se naște din ceea ce copilul observă, din felul în care se simte iubit și din percepția realității.



# A DOUĂSPREZECEA CHEIE SĂ CREZI ÎNSEAMNĂ SĂ CREEZI

În sfârșit, o stimă de sine puternică depinde de o bună percepție de sine- adică de ceea ce crezi despre tine. Stima de sine decurge din împlinire, din recunoaștere, din transformarea realității, din sărbătorirea micilor victorii, privite cu admirație și spirit critic în același timp. Cu alte cuvinte, ea este asigurată de echilibru dintre sprijinul emoțional și sentimentul realității, dintre plăcere și datorie. Persoanele cu o stimă de sine solidă sunt echilibrate: responsabile, cu calități și scopuri în viață, modeste, capabile de dialog și dornice să coopereze.





# BIBLIOGRAFIE

- Alex Rovira, Francesc Miralles- Povești ca să te iubești mai mult-35 de istorioare care cultivă respectul de sine, Editura Humanitas, București,2020.
- Enea Violeta-Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Editura Polirom, București, 2019.