

AUTOESTIMA

As crianças com perturbações do desenvolvimento debatem-se muitas vezes com frustrações nas áreas académicas, física e social. Pais e professores estão bem alerta sobre a necessidade de encorajar e promover uma autoestima saudável nestas crianças. Deixamos aqui algumas sugestões de promover sentimentos positivos e de autovalorização numa criança.

Tu és especial Ajude a criança a sentir-se especial e apreciada. Estudos demonstram que o facto da criança saber que um adulto acredita nela aumenta a sua resiliência. Os adultos não devem ignorar os problemas da criança, mas o foco da energia deve centrar-se nas áreas fortes da criança.

Procure todas as semanas passar algum tempo com a criança a fazer o que ela mais gosta.

Aprender a cooperar Uma boa autoestima está muitas vezes ligada a uma boa capacidade de resolução de problemas. Ajude a criança a pensar sobre os seus problemas pensando em várias soluções/ cenários. Também pode ser útil ensaiar situações difíceis com a a criança por forma a demonstrar os processos e os comportamentos que ajudam a resolver as situações.

Atenção ao que diz Encoraje a criança com frases usando termos positivos, p.e. em vez de “tens de te esforçar mais” dizer “temos de encontrar uma forma de aprenderes melhor”.

Mostre que se preocupa Por vezes é frustrante trabalhar com uma criança que tem dificuldades em progredir. Mostre-se empático e compreensivo com aquilo que ela está a sentir.

Mostre várias opções Para evitar lutas de poder com a criança, dê-lhe opções para completar as tarefas. Por exemplo: ofereça-lhe possibilidades de lugares para trabalhar em casa. Providenciando estas escolhas iniciais ajuda a criança a sentir-se que ela faz parte integrante do seu sucesso e que tem controlo sobre as suas rotinas.

Não faça comparações Enfatize o que é positivo muitas crianças com dificuldades de aprendizagem vêem-se como incapazes de fazer alguma coisa bem feita. Pais e professores deve aproveitar todas as oportunidades para evidenciar as capacidades que a criança tem; p.e. se a criança realizar bem um desenho, faça comentários positivos e diga-lhe o quanto ela própria se deverá sentir orgulhosa.

Sabemos que é importantíssimo ajudar as crianças a compreenderem-se e a desenvolverem uma autoestima saudável. Crianças com dificuldades académicas , motoras e/ ou sociais necessitam de se sentirem aceites. Também precisam de sentir que contribuem de forma positiva para um bom ambiente escolar e familiar. Pais e professores devem fazer a criança sentir que não está sozinha nas suas lutas, que muitas outras crianças também têm dificuldades de aprendizagem, e que pais e professores os ajudam!



