



## O que é a autoestima?

A autoestima é a imagem positiva ou negativa que uma pessoa tem de si.

É muito importante para o nosso bem-estar e as nossas competências sociais.

- A autoconfiança permite que nos sintamos capazes.
- A visão própria permite que nos sintamos válidos.
- O amor próprio permite que nos sintamos amáveis.

## Para nos estimarmos, precisamos de nos conhecer...

...e para nos conhecermos, temos de aprender a falar das nossas emoções, a expressar as nossas preferências, as nossas necessidades e os nossos limites. No dia a dia, podemos:

- estar à escuta dos nossos próprios sentimentos e dos sentimentos dos outros;
- recorrer a imagens para dar palavras às nossas emoções;
- perguntar regularmente à criança como ela se sente, de que precisa, o que ela gosta ou o que ela não aprecia.



## Ajuda-me a fazer sozinho!

Para a criança, o dia a dia oferece muitas oportunidades de vivenciar sucessos. A nossa confiança nela e a nossa paciência dão segurança à criança e incentivam-na a tornar-se autónoma e a experimentar coisas novas. Apoiamos a criança quando:

- a felicitamos pelas suas iniciativas, quando ela escova os dentes, quando aperta os cordões ou quando prepara as coisas dela;
- oferecemos o nosso apoio sem fazer as coisas por ela;
- lhe mostramos a nossa confiança.



## Um desafio pode ser uma oportunidade

Uma criança cai mais de 2000 vezes antes de saber andar. Vamos incentivar a criança a perseverar quando encontra dificuldades e ajudá-la a encarar os desafios como uma oportunidade de evoluir. Podemos mostrar à criança que pedir apoio é uma força e que, juntos, somos muitas vezes mais fortes.



5



### Vamos incentivar o esforço em vez do resultado

As pesquisas demonstram que o facto de incentivar o esforço aumenta a autoestima de uma pessoa. Podemos:

- reconhecer a dificuldade e as emoções da criança: "Estou a ver que esta tarefa te está a cansar, mas sei que consegues";
- dar valor ao empenho: "Estou a ver os teus esforços";
- dar palavras às conquistas e lembrar à criança o que ela já fez no passado: "Podes estar contente contigo";
- transmitir a competência através das perguntas em vez das soluções: "Do que precisas para conseguir isso?".

### Ao mudar as palavras, mudamos o mundo

As palavras e as frases que dirigimos à nossa criança têm um impacto considerável.

Para não prejudicar a autoestima dela, é importante falar do comportamento e não da pessoa. Vamos evitar as frases que comecem por "tu és...", assim como as generalizações como "tu nunca fazes...". Vamos dar prioridade a expressar as nossas observações, os nossos sentimentos e os nossos pedidos: "Vejo que te esqueceste do teu saco. Isso aborrece-me. O que podes fazer da próxima vez para te lembrares do teu saco? ".

6



7



### Cuidado com a comparação

A comparação com outra pessoa pode preocupar ou desestabilizar. Vamos incentivar a criança a sentir-se à vontade com as suas escolhas e vamos distanciar-nos da opinião dos outros.

Por fim, não nos esqueçamos de expressar o nosso amor "gosto de ti como és" e de incentivar a criança a encarar-se a ela própria como um ator da sua vida.

O Eltereforum é um serviço do Ministério da Educação Nacional, da Infância e da Juventude. É um espaço para todos os pais poderem trocar ideias, informações e apoio. Para mais informações, visite [www.eltereforum.lu](http://www.eltereforum.lu) ou siga-nos nas nossas redes sociais.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse



@eltereforum

ii i i  
eltereforum.lu

E-7 Eltere  
Forum  
UM ESPAÇO PARA TODOS OS PAIS