

AUTO ESTIMA: TUDO COMEÇA EM CASA!

Como anda a sua auto-estima nos diferentes papéis que assumimos no dia-a-dia: Mãe, Esposa, Mulher, Executiva, Filha, Dona-de-casa?

Essa é uma das perguntas que faço logo em uma das primeiras entrevistas aos pais quando chegam ao meu consultório.

Dependendo da resposta, e do modo como me relatam o seu dia-a-dia, é possível perceber se elas realmente se amam verdadeiramente ou de "faz-de-conta".

Amar de "faz-de-conta" é aquele amor que não vem lá de dentro, sabe? Aquele amor superficial. Um amor com uma pontinha de desconfiança, insegurança e medo.

Amar de verdade significa se aceitar (mesmo com algumas limitações que temos), ser autoconfiante, saber do nosso valor, ter uma identidade própria, independente do que possam falar ao nosso respeito.

Faço essa pergunta pelo fato de que gostar de si é o segredo para a felicidade e sucesso em todos os campos de nossas vidas, inclusive na grande experiência de sermos PAIS.

Nossa felicidade constitui um dos elementos fundamentais para o desabrochamento de nossos filhos, é ela que estimulará o crescimento dos pequenos e os libertará do peso da necessidade de nos fazermos felizes. Nossa felicidade é de responsabilidade nossa e não de nossos filhos.

A auto-imagem de nossos filhos será determinada de acordo com a opinião e conceito que temos de nós mesmos. Por isso a importância de refletirmos sobre o assunto seriamente, nos observarmos, e, quem sabe, mudarmos para melhor, seja sozinhos, ou, se preciso, com a ajuda de um profissional.

A auto-estima dos nossos pequenos é diretamente proporcional à nossa.

Quanta responsabilidade, hein? Criar e educar um "ser humaninho" é um desafio que nos faz olhar para dentro de nós mesmos, nos faz avaliar, questionar, e, se for preciso, mudar, mudar para melhor!

Quando nossa auto-estima se torna elevada estamos felizes com nós mesmos, certo? E, como consequência, ficamos mais alegres com os outros e mais abertos às pessoas, transmitimos garra, vontade de viver e de vencer, persistência, determinação.

Quem ganha com isso? TODOS!!!!!!

Nossos pequenos, que estão por perto, não entendem como isso tudo acontece, mas captam as coisas como são. Eles são como um radar!

Só podemos ensinar nossos filhos a se valorizar se dermos o exemplo em casa: nos valorizando e nos respeitando, cuidando de nossa mente e do nosso corpo.

Muito mais do que palavras são gestos. As crianças aprendem, e assimilam, aquilo que vivenciam em seu dia-a-dia, elas imitam muito mais do que ouvem.

Para as crianças terem uma auto estima elevada é fundamental que os pais a tenham verdadeiramente, para que, assim, elas formem a sua própria estima e identidade.

Crianças que têm uma boa estima são mais propensas a terem melhor rendimento na escola, são mais sociáveis, competentes, comunicativas, otimistas, alegres, exprimem suas opiniões, idéias, vontades, contestam coisas que não compreendem, podem ser mais brincalhonas e bagunceiras, além de se sentirem mais competentes e inteligentes.

Todos nós queremos ver os filhos com a estima lá nas alturas!

Então, Vamos!

Comece COM você e POR você!!!

E os resultados serão MARAVILHOSOS!!!!

*Julia Buarque, Psicóloga Clínica Infantil e Adolescente e Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional pela Universidade de Brasília. CRP-01\7969.
(julia.buarque@hotmail.com)