



Com treballar l'autoestima a casa

Acceptar el fill o filla tal com és, amb els seus defectes i virtuts, reconeixent les seves capacitats i limitacions.

Marcar normes de conducta i convivència clares i justes, adequades a l'edat del nen. No saber establir límits clars és perjudicial per a l'autoestima.

No sempre hem de deixar que els fills o filles facin o aconseguixin immediatament **allò que volen**.

Tenir confiança en ells. Cal donar-los oportunitats.

Tenir expectatives realistes.

Donar sempre un tracte respectuós. Si cal renyar, es pot fer des de l'acompanyament, a través del diàleg i explicant el perquè. Utilitzar expressions i frases com ara: «Entenc que t'hagis enfadat, però en aquest moment no...». D'aquesta manera mostrem respecte pels seus sentiments.

Escoltar activament i interessar-se pels problemes que presenta el fill o filla.

Fer-li saber que n'estam satisfets. Reforçar els components positius. Valorar l'esforç.

No ser sobreprotectors i fomentar l'autonomia del fill o filla. Deixar que faci per si sol tot allò que és capaç de fer sol, tenint en compte la seva edat i les seves capacitats.

Procurar predicar amb l'exemple. Els adults fem de model, i ells ens copien conscientment i inconscientment.

Cal **parlar als fills o filles no com a iguals, sinó com a pares i mares** que tenen l'autoritat per educar-los (l'autoritat no és autoritarisme ni aplicar el «perquè ho dic jo»).

Invertir temps fent activitats junts. Compartint aprenen a compartir amb els altres.

seras.uib.cat



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat