

El mirall de l'autoestima

L'autoestima és el mirall en què tots ens veiem a nosaltres mateixos i la imatge que en rebem ens condiona a l'hora d'actuar. Però com s'adquireix una bona o mala imatge d'un mateix? Com detectar i encaminar l'infant que no té una autoestima correcta? Com podem fer que la imatge que ens torna el mirall sigui real, positiva i sana?

TEXT: David Tudela i Montse Melgosa, mestres i tècnics en educació emocional

Definim autoestima com l'avaluació que fem del concepte que tenim de nosaltres mateixos. Aquest constructe es va formant en el transcurs de la nostra vida i està moldejat per factors com el propi temperament, la societat, les vivències que tenim i com les afrontem... Les sensacions que n'obtinguem poden ser positives o negatives. Avui, el nostre objectiu és donar pautes per obtenir una autoestima correcta i saludable.

És evident que com a mestres sabem discriminar els diferents ritmes d'aprenentatge que hi ha a les nostres aules, on uns se sentiran més motivats i autorealitzats per haver aconseguit un determinat repte. Sovint, però, caiem en l'error d'hipercriticar conductes d'alguns alumnes fent referència als defectes i errors que han comès, potser sense valorar prou llurs capacitats i encerts. Aquest error pot encaminar l'infant cap a una conducta passiva i mancada d'iniciativa. Per això és important tenir present que les persones ens comportem d'acord amb les capacitats, qualitats, valors i deficiències que trobem en nosaltres mateixos, i que, en definitiva, actuem segons el que coneixem com el grau d'autoestima.

L'autoestima és un procés que ens ajuda a ser més feliços; si ens estimem nosaltres mateixos sabrem estimar molt

més els altres. Per això, cal ser conscients que la perfecció no existeix. Malgrat que la societat ens vulgui fer creure el contrari, hem d'aprendre a autovalorar-nos i acceptar el nostre propi cos i ment, reconèixer tots aquells trets positius dels quals disposem i que sovint no som capaços de descobrir. Malauradament, molts nens i nenes se centren molt més en les particularitats negatives i això, a la llarga, pot provocar un cert aïllament social. Per tant, si tenim cura de potenciar tots aquests trets positius i relativitzem els negatius, donarem facilitats al procés d'adquisició d'una bona autoestima i de benestar personal.

Per fomentar un grau correcte d'autoestima hem de ser capaços de tenir unes determinades actituds davant dels nostres alumnes. És important, per exemple, reconèixer els esforços dels subjectes i no només els èxits que assolixin; els hem de plantejar reptes realistes d'acord amb les seves capacitats, i en cas de fracàs caldrà mostrar altres alternatives per ajudar-los a superar el repte. Un altre aspecte a destacar és evitar les comparacions.

Mitjançant les activitats que avui proposem potser descobrirem infants que no saben trobar motius per sentir-se satisfets d'ells mateixos i que, potser en part per la influència de l'entorn escolar, focalitzen llurs mancances per sobre dels

seus punts forts. Volem ajudar-los a l'acceptació dels límits i els defectes, de les qualitats i els valors, encoratjant-los a la constància i al desig de ser millors, obtenint així una pròpia visió agradable i saludable. Perquè estem convençuts que una bona autoestima afavoreix la capacitat de superació, dóna més recursos davant les dificultats i facilita la convivència, i que un dels objectius que ens podem marcar és la formació de persones autònomes, amb capacitat de decisió, que sàpiguen trobar-se elles mateixes i siguin conscients de sengles qualitats i defectes. Pensem que com a mestres tenim molt poder d'incisió en la imatge que cada alumne té de sí mateix, i de l'avaluació que en fa; per tant, aquesta influència és una bona eina pel treball de l'autoestima.

Per saber-ne més:

Poletti, R. i Dobbs, B. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*. Ed. Terapias Verdes.

Cornette de Saint Cyr, X. (2010). *Cuaderno de ejercicios para descubrir tus talentos ocultos*. Ed. Terapias Verdes.

Activitats

Saltem i ballem plegats

Hi ha nens i nenes que eviten la proximitat física perquè tenen un vincle afectiu molt pobre respecte a l'entorn social. Aquesta és una activitat pensada especialment per a aquells infants que se senten agredits pel contacte físic, encara que sigui com a mostra d'afecte.

Posem música i caminem lliurement per l'espai. En el moment que la música pari cal abraçar el company o companya que tinguem més a prop. Esperem uns instants per gaudir del contacte i tornem a posar música. Ara es tractarà de saltar abraçant encara el company. Quan pari la música, cada parella n'abraçarà una altra i caminaran plegats; així successi-vament fins que estem tots junts en una sola pinya que procura bellugar-se seguint la música. És una activitat molt divertida, que ajuda molt a la cohesió grupal i és aplicable a qualsevol edat.

Elogis

Tots sabem que treballar amb canalla és molt gratificant, però que pot ser pesat alhora. Per tal que la sensació a l'aula sigui de comoditat i estimació, creiem que és important elogiar-los, no de manera gratuïta, sinó merescuda, i ensenyar-los a que ho facin entre ells. És increïble el valor i el poder que té una paraula amable en el moment adequat. Tinguem present que arribarà més un elogi treballat que un simple molt bé!

Veiem un exemple: El Xavi és un nen que mai porta els deures fets. Sovint rep càstigs per aquest motiu. Un dia ve amb la feina acabada i la deixa sobre la taula, somrient. El seu professor es queda parat: «Xavi, què has fet els deures? Fixa't en la presentació, està perfecta, i segur que els exercicis estan ben fets! Estic molt content! Com t'ho has fet perquè et quedi tan bé?». El mestre vol provocar l'autoelogi. El Xavi respon: «M'hi he esmerat, David, n'estic aprenent molt!». Objectiu aconseguit! Si ho tenim en compte, els infants se sentiran motivats i a gust amb l'esforç que fan.

El jardí de les qualitats

Dibuixem una plantilla d'una flor simple amb sis pètals. Cada infant ha d'escriure el seu nom al botó del mig, i una qualitat seva a cada pètal. Després de pintar i retallar les flors, seria interessant establir un diàleg sobre les qualitats de cadascú. Possiblement hi hagi alumnes que no sàpiguen completar el llistat; serà el moment d'ajudar-los, esmentant-ne nosaltres algunes amb l'ajut dels companys. Podem deixar les flors en un lloc visible de la classe durant uns dies. Serà el nostre jardí de qualitats. Ens servirà per veure qui té l'autoestima alta i qui no en té.

Què macos que som!!!

Treballem l'autoestima del grup. Aquesta activitat vol ser una reflexió sobre les qualitats que té la classe en general. Per plasmar-ho, posarem un mural en blanc en una de les parets de l'aula, on anirem escrivint tot allò que observem referent a les qualitats del grup. Si convé, els farem adonar d'allò positiu que tenen com a classe i ells mateixos anotaran el que hagin observat. Ajudar a trobar aspectes positius grupals cohesionarà el sentiment de pertinença a la colla.

Exemple: Som una classe divertida perquè fem riure els mestres que tenim. Som un grup acollidor perquè quan arriba un nen nou estem per ell i l'ajudem. Som uns nens i nenes atents perquè procurem escoltar sense interrompre.

Secrets

Cada persona de la classe ha de pensar alguna cosa xocant de sí mateixa que la resta de companys no sàpiguen. Poden ser experiències viscudes, persones importants, masques especials... L'apunta en un full, i l'il·lustra amb un dibuix o una foto. Ha de ser una mena de secret que vulgui fer conèixer als altres. No hem de donar pistes, perquè cada alumne parli lliurement del que vulgui. Després, recollim els fulls i cada infant llegeix el seu i mostra la imatge a la resta de la classe; si cal, podem fer aclariments i preguntes. Pengem els fulls a la paret.

Vocabulari

Fem un pas cap a la valoració de les qualitats dels nostres alumnes que sovint els passen desapercibudes. Per ajudar a que s'adonin de les coses positives que tenen, cal fer un petit vocabulari, com el que proposem. Després es tractarà de provocar la conversa per verbalitzar quins companys tenen les qualitats que esmentem:

una persona afectuosa	→	mostra tendresa
comunicativa	→	practica el diàleg
compassiva	→	sent compassió pels altres
altruïsta	→	ajuda els altres
pacífica	→	busca la pau
responsable	→	accepta responsabilitats i les porta a terme
sincera	→	li agrada dir la veritat
noble	→	obra amb justícia