

AUTOESTIMA

Orientazio materiala
Haur eta Lehen Hezkuntza





Autoestima eta autokontzeptua

Sarritan autokontzeptua eta autoestimua sinonimo gisa erabiltzen dira. Hala ere, oso lotuta dauden terminoak diren arren, desberdinak dira.

- Autokontzeptua garenaren irudi mentala da. Ez da balorazioetan sartzen, gu deskribatzeko modu bat da.
- Autoestimua geure buruaz modu subjektiboan egiten ditugun balorazioak dakartza. Emozioak eta geure burua epaitzeko modua sartzen dira jokoan.
- Autokontzeptua hitzekin deskriba daiteke, zati arrazionalarekin lotuta dago. Autoestimua, kontrara, nekez azal daiteke hizkuntzaren bidez, emozionalagoa baita.

En muchas ocasiones se utiliza el autoconcepto y la autoestima como sinónimos. Sin embargo, aunque son términos muy relacionados, son diferentes.

- El autoconcepto es la imagen mental de cómo somos. No entra en juicios de valor, sino que es una forma de describirnos.
- La autoestima entraña valoraciones que hacemos de nosotros mismos de forma subjetiva. Entran en juego las emociones y la forma en la que nos juzgamos.
- El autoconcepto se puede describir con palabras, está relacionado con la parte racional. Sin embargo, la autoestima difícilmente se puede explicar mediante el lenguaje, ya que es más emocional.

[Gehiago jakiteko, klikatu hemen! Zientzia.eus](http://Zientzia.eus)



Autoestimaren oinarriak / Pilares de la autoestima





Autoestima eta motibazioa / Autoestima y motivación





10 estrategia zure seme-alabaren autoestimua hobetzeko

1. Jarraitu beharreko eredua izatea

Estrategia eraginkorrenetako bat da: zure seme-alabarentzat eredu positiboa bazara, zure izateko eta egiteko moduaz ikasiko du. Haurrek helduak imitatuz ikasten baitute. Beraz, ez da eraginkorra ohitura jakin batzuk edukitzeko agindua ematea, baldin eta gu, guraso garen aldetik, lehenak bagara kontrako eran jokatzeko. Horregatik, gure autoestimua zaindu behar dugu, gure ohitura eta balioez gain.

2. Mugak eta arauak jartzea

Garrantzitsua da guraso gisa, muga eta arau argiak ezartzea gure seme-alabak behar bezala gara daitezen. Muga horiek, egin behar ez diren gauzak daudela jakinarazteaz gain, eroso eta seguru senti daitezkeen interakzio-esparru bat transmititzen diete, eta, beraz, autoestimua on baten oinarriak ezartzen dituzte. Jakina, muga horiek koherenteak eta arrazoizkoak izan behar dute.

3. Trebezia berriak erakutsi

Bere adinerako aproposak diren ekintzetan trebatu. Lokarriak lotzen, sukaldean laguntzen, bizikletan zulatutako goma konpontzen, botoiak josten... eta utziezue behin ikasiz gero praktikan jartzen nahiz eta astiroago joan ala zuek bezain ondo ez egin. [Taula de tareas de Montessori: Adin bakoitzean, zer izan daitezke gai egiteko?](#)

4.- Adinerako egokiak diren erabakiak hartzen utzi bere ondorio positibo eta negatiboekin.

Zenbat eta txikiagoak izan aukera gutxiago eman, ad. “gosaltzeko x ala y nahi duzu”, zein arropa jantziko duten zuok aukeratutako batzuen artean, zein eskolaz kanpoko ekintzetan arituko diren...

5.- Aurrera eraman ahal izango dituzten helburuak jartzen eta aurrera eramaten gidatzen.

Hau da, ez errazegiak ez zailegiak. Aurrera eramateko esfortzua eskatuko diona baina egin ahal izango duena. Mekano bat montatu, papiroflexiako figuraren bat, errezeta bat...

“Ez irakatsi neu bakarrik egiteko gai naizenean. Lagun nazazu ikasten zure laguntzaz egin dezakedanean”



10 estrategia zure seme-alabaren autoestimua hobetzeko

6- Ondo egindakoa goraipatu baina neurriz

Egindako esfortzua eta jarritako gogo da batez ere goraipatu behar duguna eta ez lortutako emaitza bakarrik. Goraipaneak beste edozerk bezala indarra galtzen du edozerengatik goraipatzen baditugu. Neurriz! Egindako marrazkia ez bada polita ez eiozu horrelakorik esan. Baina, merezi dutenean, bai. **Autoestimua ona eta artifizialki puztutako autoestimua ez dira gauza bera, autoestima sendoa autokontzeptu orekatu eta errealista batean oinarritzen da.**

7.- Akatsak, ikasteko aukerak.

Akats bakoitza ikasketa berri bat da. Ez dugu haurraren bizitza gehiegi zuzentzeko joeran erori behar, sendotuta ateratzeko dituen aukerak mugatzen ditugulako. Esperientzia bakoitzean ikasten diren bizi-lezioak garrantzitsuak dira haien garapenerako. Haurrak, frustrazioa esperimendu beharrean, erronka berriekin ikastera bultzatu behar ditugu eta laguntza eman behar diegu behar dutenean, beren trebetasun kognitiboetan eta autokonfiantzan gora egin dezaten.

8.- Beraien burua ondo ezagutzen lagundu.

Zeintzuk dira beraien indargurneak eta zertan hobetu behar duten baina inorekin alderatu barik, hau da, neba-arrebak, lehengusu-lehengusinek ala beste gelakide batzuekin alderatu barik.

9.- Kontuz seme-alabeengan jartzen ditugun neurriz kanpoko itxaropenekin. Adibidez, atletismoan ona bada, jakinarazi eta motibatu egin dezakegu, baina ez da ideia ona txikitatik hurrengo Ana Peleteiro izango dela buruan sartzea, gehiegizko presioa egin dezakeelako. Erronka errealek jarri behar dizkiegu, esfortzuz lortuko dituztenak edo ez.

10.- Zaindu beraiekin erabilitako hitzak

Alperra zara, beti egiten duzu gauza bera, ez duzu inoiz ikasiko... Era honetako esaldiak entzuterakoan oso zaila egingo zaie beste era batera joka dezaketela sinistea.

Iturria: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/estrategias-mejorar-autoestima-hijo>

Para leer la información en castellano, haz *clik aquí*



La sobreprotección y la baja autoestima. / Gehiegizko babesa eta autoestimua baxua.

CRIANZA >

Los ‘padres helicóptero’ crían hijos incapaces y dependientes

Los expertos vuelven a hacer hincapié en la necesidad de que los niños sean autónomos, que sean capaces de enfrentarse solos a los desafíos propios de su edad



Klikatu irudian artikulua irakurtzeko / Haz *clic* en la imagen para leer el artículo.



goiberri



ALDIZKARIA



MULTIMEDIA



IRITZIA



ALEAK [PDF]



ARTXIBOA



HITZA

HAURREN AUTOESTIMUA

📅 27 uztaila, 2015 🗣️ Iritzia, Itzainak ↔ 3345

ITXARO
MENDIZABAL



Haurren garapen integralean, bere behar guztiak asetuak daudela bermatu behar dugu helduok. Behar materialetatik haratago, bere behar emozionalak asetuak izateak berebiziko garrantzia dauka. Gaur egungo bizitza erritmoa dela eta, askotan umeak ez du behar duen adina maitasun, arreta eta goxotasun jasotzen eta honek bere autoestimuan eragina izan lezake.

Autoestimua, edozein gizakik duen behar emozionala da. Haurtzaroan dugun autoestimua eta helduarokoa desberdina da. Heldu batek bere identitatea zein den badaki, bere egoeraz kontziente da eta bere ongizatea batez ere bere ekintza eta jarreretan oinarritzen da. Haur bat ordea, hazte prozesuan dago, bere pertsonalitatea eta izateko era garapen prozesuan sartuta daude, eta beraz, bere ongizatea ez dago bere esku bakarrik, inguruko familia egoerak eta akademikoak zeresan handia izango dute.

Pertsona heldu batek autoestimu on bat izatearen oinarria ordea, haurtzaroko aurreneko urteetan dago.

Autoestimua, pertsona bakoitzak duen balore propioaz kontzientzia izatea da; haurren izaerak eta bere inguruneak lotura estua dute.

Aipatu bezala, haurrak autoestimu ona izatea oso garrantzitsua da. autoestimua ikasketetan, besteekiko

[Klikatu irudian artikulua irakurtzeko / Haz clic en la imagen para leer el artículo.](#)