

“Alumnes i Autoestima: Com podem ajudar?”

Quan em pregunten quin és el tema que més sovint apareix a les sessions de Coaching que faig als joves, la resposta surt espontània: **una baixa autoestima**. A Internet trobareu texts fantàstics sobre què és l'Autoestima, la seva importància, com detectar si en manca, i fins i tot els riscos de tenir-ne massa.

Aquest text, per la seva part, respon a la petició expressa sobre **com poden els docents ajudar els alumnes a construir una Autoestima potent**. La bona notícia és que, tot i que l'Autoestima no es pot ensenyar, sí es pot alimentar...

Podem organitzar tres blocs amb allò que podem fer a l'aula per alimentar l'Autoestima dels alumnes:

1. **Apreciar** allò que l'alumne fa bé.

- De forma sincera i genuïna (els nens capten ràpid quan se'ls “ensabona”). Si cal, anar a “caçar-lo” fent coses bé.
- Mostrant-li l'evolució positiva quan n'hi hagi¹. A l'alumne sovint li costa veure-ho per ell mateix.
- I fer-ho saber als pares: que puguin celebrar-ho!

2. Expressar **confiança** en què millorarà les seves àrees menys potents, doncs creure en ells potencia el seu creixement i els dona una mentalitat on el creixement personal és possible.

- La confiança es pot percebre, per exemple, quan deixem que el nen prengui decisions (si cal, podem avaluar conjuntament les alternatives i conseqüències de cadascuna amb anterioritat).
- I si s'equivoca, ajudar-lo a veure els errors com a fonts d'aprenentatge.

3. **Adaptar** la instrucció perquè pugui experimentar l'èxit. Per poder fer bé les tasques cal:

- Tenir clar què cal fer (definir objectius clars).
- Adaptar-les al seu talent² i habilitats.
- Que tingui *feedback* acurat: enfocat sempre als objectius marcats i no a la persona.

¹ Atenció al llenguatge que fem: no alabem les seves capacitats (“Què llest que ets”) sinó les actituds (“T'has esforçat molt”). Així mateix, no li creem dependència de l'apreciació de tercers (“Estic orgullós de tu”) sinó que li reforcem la seva pròpia percepció d'ell mateix (“Pots estar orgullós”).

² Tenir present el concepte “Intel·ligències múltiples” desenvolupat especialment per H. Gardner.



- Fomentar el treball per parelles o equips.
- Que presenti en públic en aquells temes on se sent potent³.

A més d'aquests tres blocs, hi ha moltes altres activitats positives en el reforç de l'Autoestima. Aquí en tenim uns exemples:

- Per part del professorat:

- Ser model positiu, transmetent seguretat i autoconfiança.
- Escoltar el nen quan expressa el seu punt de vista, encara que de vegades ens desesperi la seva lentitud.
- Evitar comparacions a l'aula.

- Per part del nen:

- Fer-li fer una llista amb les coses bones que té, i enriquir-la amb els comentaris (positius) dels seus companys⁴.
- Fer-li *modelar* a algú que tingui l'Autoestima que a ell li manca: “Qui coneixes, real o de ficció, que resolgui bé aquests temes? Quines qualitats concretes admires d'ell? Què fa/Què creus que fa quan les coses no li van bé? Sabries imitar-lo? Què faràs (concretar) per imitar-lo?”

La tasca de construir l'Autoestima dels alumnes (o dels fills) és una tasca de llarg recorregut. Però el premi es mereix l'esforç!

Algunes lectures relacionades:

<http://www.carlesventura.com/wp-content/uploads//2013/05/Meu-fill-meu-empleat-final.pdf>

<http://www.augere.es/conversations/senora-clienta-pasele-la-responsabilidad-a-su-hijo/>

<http://www.augere.es/conversations/%E2%80%9Cte-acepto-como-eres-pero%E2%80%A6%E2%80%9D/>

³ Un bon exemple: A l'escola on se'm va fer la demanda d'aquest text els nens fan, entre d'altres activitats, tutorials en vídeo en els quals mostren les seves habilitats als companys.

⁴ Una altra possibilitat pot ser acabar la setmana fent seure un nen al centre de l'aula i que tots els altres li diguin, de forma curta i clara, què els agrada d'aquell nen (tècnica de la “cadira calenta”).

