

Como ajudar os filhos a desenvolverem o amor a si mesmo?

A missão de pai e de mãe vai além de educar e ensinar valores. Os pais precisam observar de perto seus filhos, seus comportamentos e suas queixas, pois muitas vezes sofrem calados por não se sentirem especiais, importantes e amados, apresentam baixa autoestima e são carentes de amor a si mesmo. Essa carência compromete qualquer possibilidade de uma relação saudável com o outro e promove um grande vazio existencial. Logo, cabe à família fortalecer e ensinar os filhos a desenvolverem a autopercepção positiva para que possam viver bem em sociedade e serem capazes de lidar com as situações adversas com equilíbrio emocional.

Segundo a opinião de vários especialistas entrevistados pela revista Veja, existem oito etapas que podem ajudar o indivíduo a desenvolver o amor a si mesmo, são elas:

1. **Internalizar quem você é verdadeiramente** - ajude seu filho a identificar quais são os seus sentimentos, os seus desejos, os seus pensamentos e os seus talentos e quais são os de outras pessoas que foram assimilados ao longo da vida. Ajude-os a acolhê-los e diferenciá-los, cultivando apenas os seus e deixando de lado os dos outros;
2. **Libertar-se das culpas** - ajude seu filho a libertar-se dos sentimentos de culpa. Quando enfrentar uma situação que gere nele emoções que não sabe lidar bem, como: medo, tristeza, raiva, ciúme, frustração e etc., ensine-o a neutralizá-los, primeiro reconhecendo-os e aceitando-os, para posteriormente controlá-los com a respiração adequada;
3. **Avaliar críticas e autocríticas** - ensine o seu filho a ser mais flexível e tolerante as opiniões alheias, pois quem reage com agressividade às críticas que recebe pode estar sofrendo de baixa autoestima e demonstrando não ser seguro de si mesmo;
4. **Assumir as responsabilidades** - ajude seu filho a assumir seus erros e suas responsabilidades, pois dessa forma tornar-se-á uma pessoa mais forte e responsável. É comum as pessoas com baixa autoestima transferirem a culpa de seus problemas para os outros, pois não se sentem capazes de resolver seus problemas;
5. **Aceitar a realidade** - ajude seu filho encarar a realidade de frente, não vivendo apenas de suposições e de ilusões;
6. **Ter disciplina** - ensine seu filho a ter disciplina e a alcançar suas metas, isso fortalecerá sua autoestima. Pessoas com baixa autoestima normalmente não possuem foco e não são persistentes;
7. **Agir com integridade** - converse com seu filho e mostre que não necessita desqualificar os outros para se sobressair. Uma pessoa segura e bem resolvida tem coerência de valores entre o que fala e o que faz;
8. **Gratidão** - ensine o seu filho a ser grato às pessoas e às oportunidades, esse sentimento o ajudará a manter-se seguro emocionalmente.

Todo indivíduo em formação necessita da atenção dos adultos para moldar-se e tornar-se uma pessoa melhor a cada dia.

Ana Cristina Costa- Psicóloga escolar

Site consultado:

https://istoe.com.br/17986_OITO+DICAS+PARA+AUMENTAR+O+AMOR+PROPRIO/

Como ajudar os filhos a desenvolverem o amor a si mesmo?

A missão de pai e de mãe vai além de educar e ensinar valores. Os pais precisam observar de perto seus filhos, seus comportamentos e suas queixas, pois muitas vezes sofrem calados por não se sentirem especiais, importantes e amados, apresentam baixa autoestima e são carentes de amor a si mesmo. Essa carência compromete qualquer possibilidade de uma relação saudável com o outro e promove um grande vazio existencial. Logo, cabe à família fortalecer e ensinar os filhos a desenvolverem a autopercepção positiva para que possam viver bem em sociedade e serem capazes de lidar com as situações adversas com equilíbrio emocional.

Segundo a opinião de vários especialistas entrevistados pela revista Veja, existem oito etapas que podem ajudar o indivíduo a desenvolver o amor a si mesmo, são elas:

1. **Internalizar quem você é verdadeiramente** - ajude seu filho a identificar quais são os seus sentimentos, os seus desejos, os seus pensamentos e os seus talentos e quais são os de outras pessoas que foram assimilados ao longo da vida. Ajude-os a acolhê-los e diferenciá-los, cultivando apenas os seus e deixando de lado os dos outros;
2. **Libertar-se das culpas** - ajude seu filho a libertar-se dos sentimentos de culpa. Quando enfrentar uma situação que gere nele emoções que não sabe lidar bem, como: medo, tristeza, raiva, ciúme, frustração e etc., ensine-o a neutralizá-los, primeiro reconhecendo-os e aceitando-os, para posteriormente controlá-los com a respiração adequada;
3. **Avaliar críticas e autocríticas** - ensine o seu filho a ser mais flexível e tolerante as opiniões alheias, pois quem reage com agressividade às críticas que recebe pode estar sofrendo de baixa autoestima e demonstrando não ser seguro de si mesmo;
4. **Assumir as responsabilidades** - ajude seu filho a assumir seus erros e suas responsabilidades, pois dessa forma tornar-se-á uma pessoa mais forte e responsável. É comum as pessoas com baixa autoestima transferirem a culpa de seus problemas para os outros, pois não se sentem capazes de resolver seus problemas;
5. **Aceitar a realidade** - ajude seu filho encarar a realidade de frente, não vivendo apenas de suposições e de ilusões;
6. **Ter disciplina** - ensine seu filho a ter disciplina e a alcançar suas metas, isso fortalecerá sua autoestima. Pessoas com baixa autoestima normalmente não possuem foco e não são persistentes;
7. **Agir com integridade** - converse com seu filho e mostre que não necessita desqualificar os outros para se sobressair. Uma pessoa segura e bem resolvida tem coerência de valores entre o que fala e o que faz;
8. **Gratidão** - ensine o seu filho a ser grato às pessoas e às oportunidades, esse sentimento o ajudará a manter-se seguro emocionalmente.

Todo indivíduo em formação necessita da atenção dos adultos para moldar-se e tornar-se uma pessoa melhor a cada dia.

Ana Cristina Costa- Psicóloga escolar

Site consultado:

https://istoe.com.br/17986_OITO+DICAS+PARA+AUMENTAR+O+AMOR+PROPRIO/