

## L'autonomia dels nens comença per tenir una bona autoestima

Des de petits els nens i les nenes ja es mostren com a persones **competents**, capaços **d'expressar els seus sentiments**, necessitats i preferències. Reconèixer les seves competències, preparar-los psicològicament i fomentar la seva autoestima passa perquè els pares aprenguem a “**afluixar el control**” i a confiar en ells. Aquesta és una etapa més del complex procés educatiu.

No podem preveure la repercussió del que fem avui al futur dels nostres fills i, tot i que actuem amb bones intencions, volent evitar que passin un mal tràngol, no hem d'oblidar que també s'aprèn dels errors i de les petites frustracions . Vegem un exemple:

*“Quan la Maria té set, sempre demana a un adult que li ompli el got. Amb vuit anys podria fer-ho ella mateixa, però no s'atreveix perquè quan era més petita va voler servir-se sola i sense voler bolcar la gerra sobre la taula i el sopar i les estovalles quedar xops. La seva mare li va prohibir tornar a servir perquè no era prou ‘gran’ i podria tornar a passar. Amb el temps, una acció tan senzilla com servir aigua li genera por. Per la Maria un ‘no pots’ significa ‘no saps’ i es tradueix en un ‘no vull’ per por al fracàs. Per descomptat no és un tema greu, però és exemplar i dóna peu a altres situacions semblants “.*

### **Un nen que confia en les seves capacitats és més autònom i feliç**

Tenir una bona imatge de si mateix passa per **valorar-se i confiar en les pròpies capacitats** per fer les coses sol. El nen potser s'equivoqui, o no farà les coses del tot bé, però anar provant l'ajudarà a madurar, a ser feliç i independent.

Els pares tenen un paper fonamental a l'hora de **potenciar l'autoestima** del seu fill, ja que la manera en com s'hi veu va molt lligada a com el veuen els seus pares. Així doncs, uns pares que només troben pegues al comportament del seu fill, que el comparen amb els seus germans o que parlen malament d'ell, fins i tot davant dels amics, forjaran en ell una imatge negativa de si mateix, moltes vegades distorsionada de la realitat . La Maria no se serveix sola perquè pensa que vessarà l'aigua i perquè es considera una maldestra. Aquest concepte de si mateixa pot comportar que deixi de fer accions que exigeixen precisió o punteria. Aconseguirem millorar l'autoestima de la Maria si, en lloc de prohibir, renyar-la o sobre protegir-la, li donem opcions per millorar. Serà més fàcil convidar a la Maria a què es serveixi aigua amb la gerra mig buida i en un got gran, així segur que encerta!

### **Ser autònom comença per ser responsable**

Parlar d'autonomia infantil pot semblar un concepte abstracte que depèn també de l'edat de **cada** nen. És fàcil animar els nens a ser autònoms en molts aspectes de la seva vida, per exemple a:

**Els hàbits:** Especialment quant a **higiene, alimentació, imatge i salut**. És important que els nens aprenguin a tenir cura de si mateixos, perquè adquireixin bons hàbits i més endavant els integrin en la seva vida adulta.

**Les relacions socials:** Relacionar-se amb adults i amb altres nens els ajudarà a conèixer el **sentit de l'amistat**, a integrar-se en diferents grups i a ser més **oberts i tolerants**. Permetre que vagin uns dies de campament o deixar que dormin a casa d'un amic, o que l'amic vingui a casa, són actes que els ensenyen noves formes de convivència.

**El desenvolupament intel·lectual:** És molt important que facin descobriments pel seu compte i que siguin capaços de **deduir les respostes** per si mateixos. Oferir eines per a l'aprenentatge, ja siguin llibres, excursions o visites a museus, els ajudarà a responsabilitzar-se de les seves tasques escolars amb **més informació**.

**Jugar i divertir-se:** Els pares han de propiciar moments en què el nen **sigui responsable dels seus moments d'oci** i decideixi si prefereix jugar sol o amb els amics, llegir o fer qualsevol altra activitat. En aquests moments els pares han d'aprendre a estar "allunyats", per no crear una dependència associada a les seves estones lliures.

**Les obligacions:** És bàsic demanar als nens que es responsabilitzin de petites obligacions des de ben d'hora i de **forma** progressiva. Podem començar per **ensenyar-los tasques** com recollir el seu plat després de menjar o recollir l'habitació després de jugar, **sense exigir-los**, i acompanyant-los en les primeres ocasions.

Un nen autònom i amb una bona dosi d'autoestima tindrà **més recursos per enfrontar-se als problemes** que li vagin sorgint en la vida. Confiar en si mateix, tenir seguretat en el que fa i saber que té el **suport incondicional dels seus pares** serà crucial per salvar amb èxit la complicada etapa que ve a continuació, l'adolescència.

Fonts bibliogràfiques:

Maurici J. Elies; Steven E. Tobias; Brian S. Firedlander, Educar amb intel·ligència emocional: Com aconseguir que els nostres fills siguin sociables, feliços i responsables, editorial Debolsillo i Juul, Jesper; El seu fill, una persona competent, editorial Herder.