

Dezvoltarea stimei de sine la elevii din ciclul primar**Imaginea de sine și percepția ei socială**

Trăim într-o epocă ce încurajează cunoașterea de sine. Pentru a deveni așa cum am visat întotdeauna, o persoană care și-a realizat toate posibilitățile, trebuie să ne cunoaștem. Trebuie să ne explorăm propriul Eu și să dobândim o imagine de sine cât mai exactă. Cunoașterea de sine se dezvoltă odată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem.

Pe măsură ce persoana avansează în etate, dobândește o capacitate mai mare de auto-reflexie. Totuși, niciodată nu vom putea afirma că ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate. Cunoașterea de sine este un proces cognitiv, afectiv și motivațional individual, dar suportă influențe puternice de mediu.

Imaginea de sine joacă un rol important în viața noastră: influențează tonusul trăirilor noastre afective, ne îndrumă să ne autocunoaștem prin raportare la alții, ne ajută să ne organizăm această cunoaștere într-o schemă de sine și ne conduc spre obținerea stimei de sine.

Stima de sine, componenta evaluativă a eului

În strânsă legătură cu imaginea de sine se află stima de sine. Stima de sine este o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană, indiferent că este copil, adult sau vârstnic, indiferent de cultură, personalitate, interese, statut social, abilități. Stima de sine se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de „buni” ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții. Stima de sine este dimensiunea evaluativă și afectivă a imaginii de sine.

În general, psihologii definesc stima de sine ca fiind rezultatul estimării propriei valori. Natura stimei de sine (fragmentară sau globală), nivelul ei (redus, mediu, ridicat), procesele autoevaluative nu sunt aceleași la orice vârstă.

Preșcolarii se descriu și, implicit, se evaluează în termenii dimensiunilor externe, concrete (sex, vârstă, înălțime, etc.), bine delimitate contextual. Aceste categorizări nu reprezintă globalitatea actului evaluativ, caracteristică specifică stimei de sine.

În jurul vârstei de 6-7 ani începe să se cristalizeze această luare în calcul a integralității. Este vorba despre o globalitate relativă și ancorată mai mult în caracteristicile fizice, încă situațională.

În perioada adolescenței, globalitatea evaluării de sine se accentuează și se deplasează spre trăsăturile interne și stabile.

Tehnici de dezvoltare a stimei de sine în cadrul lecțiilor

Copiii cu stimă de sine crescută reușesc să facă față mai bine situațiilor și comportamentelor de risc, la situații de criză, eșecuri.

Adulții sunt modele importante pentru copii, de aceea rolul lor în construirea stimei de sine este foarte mare. Este foarte greu unui adult să accepte sentimentele negative ale unui copil.

Se întâmplă ca cei mici să fie copleșiți de frustrare, gelozie sau teamă. Dacă aceste emoții sunt etichetate ca fiind „rele”, reprimate, negate sau respinse, consecințele sunt: stimă de sine scăzută; comportamente neadecvate; nediferențierea sentimentelor negative de cele pozitive.

Reacții ale adulților care favorizează formarea unei stime de sine scăzute

- Neagă existența emoției respective: „Nu te doare degetul - a fost doar o mică zgârietură.”
- Spun copiilor ce ar trebui să simtă: „Trebuie să te înțelegi cu colegul de bancă!”
- Compară un copil cu celălalt: „Ionel nu se poartă atât de urât în pauze ca și tine.”
- Răspund prin ridiculizare și sarcasm
- Folosesc amenințări și pedepse.

Copiii trebuie ajutați să-și exprime propriile emoții, într-un mediu sigur, aprobator, sentimentele lor trebuie acceptate ca situații de viață firești, să găsească căi potrivite de exprimare a emoțiilor negative și să-și folosească imaginația în exprimarea emoțiilor negative. Adultul trebuie să fie un model în managementul eficient al emoțiilor negative.

Pentru ca elevii să dezvolte stima de sine, dascălii vor urmări:

- Să exprime expectanțe rezonabile față de vârsta copilului;
- Să planifice din timp activitățile. Când știm că apar situații dificile pentru elevi, facem tot posibilul să-i ajutăm să le depășească;
- Să formuleze clar ceea ce așteaptă de la elevi;
- Să se focalizeze asupra aspectelor pozitive ale elevilor;
- Să ofere posibilități și opțiuni elevilor de câte ori este posibil, aceasta dă sentimentul controlabilității, și ca urmare, elevii se vor opune mai puțin.

Modalități de îmbunătățire a stimei de sine

- Crearea în școală și în familie a cât mai multe oportunități de succes, situații în care copilul să-și identifice punctele tari;
- Crearea unor situații în care copilul să-și exprime în grup calitățile sau punctele tari;

- Crearea de situații în care copilul să aibă oportunitatea de a oferi ajutor celorlalte persoane;
- Identificarea domeniilor de competență ale copilului și crearea situațiilor în care acestea să fie utilizate cu succes;
- Identificarea surselor de suport social, emoțional, instrumental, informațional;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, rezolvare de probleme, abilități de a face față situațiilor de criză;
- Dezvoltarea sentimentului de auto-eficacitate.

Elevii care trăiesc în medii tensionate și încărcate de conflicte au o stimă de sine mult mai scăzută decât a celorlalți copii, o motivație școlară scăzută și sunt expuși la insuccesele școlare.

Relația afectivă pozitivă între învățător și elev oferă acestuia încredere de sine, contribuie la dezvoltarea stimei de sine și creează un suport socio-afectiv compensator.

Relațiile armonioase cu membrii familiei și cei din jur, performanțele profesionale, asumarea unor responsabilități în acord cu resursele proprii indică o imagine de sine pozitivă, în timp ce absența motivației sau o motivație scăzută, agresivitatea defensivă, evitarea sunt principalii indici pentru o imagine de sine negativă.

Bibliografie

- Albu, E., „*Psihologie socială*”, Ed.Universității Petru-Maior, Tg.-Mureș, 2003;
- Băban, A.,” *Consiliere Educațională –Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și conciliere*” Ed. PSINET, Cluj-Napoca 2001;
- Cosmovici, A., Iacob, I., „*Psihologia școlară*”, Polirom, Iași, 1998;
- Moscovici, S., „*Psihologia socială a relațiilor cu celălalt*”, Ed. Polirom, Iași, 1998;
- V.Pavelcu, „*Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității*”, E.D.P., București, 1982,
- V.Pavelcu, „*Invitație la cunoașterea de sine*”, E.D.P., București, 1982

Prof. înv. primar Popa Corina

Școala Gimnazială Dorobanțu, jud. Tulcea