

Efectele unei stime de sine scazute asupra adolescentilor

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 03 Ianuarie 2013 17:36 - Ultima actualizare Joi, 03 Ianuarie 2013 20:32



Stima de sine promoveaza scopurile, expectantele/asteptarile pe care le avem intr-o anumita situatie, mecanismele de coping si comportamentale la care apelam. Toate acestea faciliteaza productivitatea achizitiei si a experientelor de munca si impiedica problemele de sanatate mentala si fizica, consumul de substante si comportamentul antisocial. Unele studii sustin ca stima de sine nu joaca un rol cauzal in prezicerea adaptarii personale in urma unei situatii prin care am trecut. O directie e ca stima de sine e un fenomen al rezultatelor sociale pe care le obtinem. Daca ni se intampla lucruri bune in viata atunci stima de sine e crescuta, in caz contrar e scazuta. Astfel, stima de sine este o consecinta mai mult decat o cauza a adaptarii pozitive sociale.

Studiile realizate pana in prezent arata ca, adolescentii cu stima de sine scazuta au mai multe probleme psihice atunci cand ajung in perioada de adult decat cei cu stima de sine scazuta. In plus, ei sunt mai predispusi sa faca depresie, anxietate si sa consume tutun. Totusi nu exista o relatie intre stima de sine a adolescentului si dependenta de alcool sau cannabis. Cei cu stima de sine scazuta au mai multe probleme cardio-respiratorii, mai multe probleme cu legea in timpul adolescentei si mai multe probleme economice. Ei abandoneaza scoala, reusesc cu greu sa se angajeze si au frecvente probleme antisociale.

Ce se poate face? A incuraja copilul inca de la cele mai mici varste, a-l implica intr-o serie de activitati, a-i oferi posibilitatea de a lua initiativa, a-l lauda si recompensa atunci cand a facut un comportament bun, a-l sustine moral si afectiv sunt elementele necesare pentru a ne asigura ca si parinti ca stima lui de sine se dezvolta in limitele normalului. De aceea este important sa utilizam comunicarea deschisa drept unul din instrumentele de baza in relatia noastra cu cel mic. In cazul in care vorbim de un adolescent, comunicarea, prietenia deschisa, fara vreo urma de evaluare si critica, sunt importante la fel ca si a-l ajuta sa-si descopere punctele forte. Toate acestea ii vor fi de folos adolescentului in a se descoperi pe sine si a avea o stima de sine echilibrata.