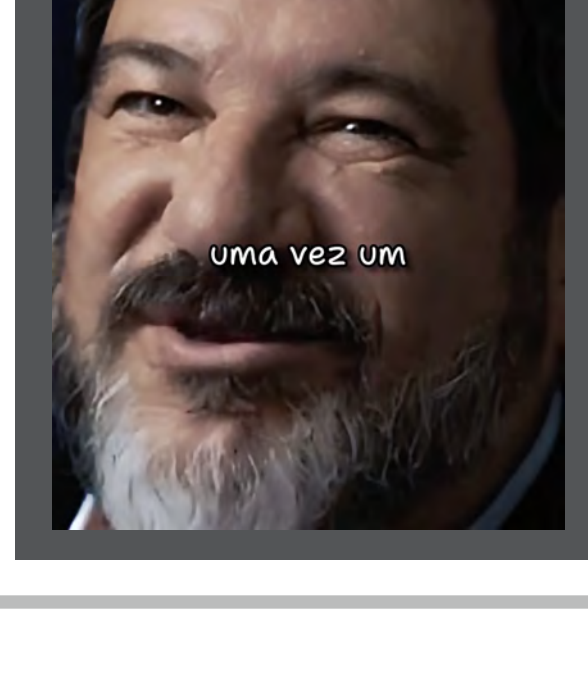


Educar para a autoconfiança

Número 20 | 06 de junho de 2025

[Vem ler!](#)

INTRODUÇÃO



Os dois lados da vida!
Vídeo Prof. Cortella
Youtube - Shorts

[ASSISTA!](#)



PONTO DE PARTIDA

6 ABORDAGENS DINAMARQUESAS PARA EDUCAR CRIANÇAS AUTOCONFIANTES

As seis abordagens dinamarquesas para criar crianças confiantes incluem: brincar livremente, validar os sentimentos e pensamentos das crianças, focar no esforço e não nos resultados, ensinar por exemplo e empatia, evitar linguagem agressiva e cultivar a resiliência. Estas abordagens, que visam promover a felicidade e a autoconfiança das crianças, são baseadas na cultura da Dinamarca, conhecida por ser um país onde as crianças são muito felizes.

1. Brincar livremente: Permita que as crianças explorem e se divirtam, desenvolvendo a criatividade, a imaginação e a autonomia.

2. Validar as emoções: Apoia as crianças em seus sentimentos e pensamentos, ensinando-as a lidar com as dificuldades e a se expressar livremente.

3. Focar no esforço e não no resultado: Valorize o trabalho e o empenho das crianças, em vez de apenas focar nos resultados, promovendo a humildade e a autoeficácia.

4. Ensinar por exemplo e empatia: Os pais e cuidadores devem ser exemplos de respeito, empatia e compreensão, para que as crianças desenvolvam essas habilidades.

5. Evitar linguagem agressiva: Não usar gritos, xingamentos ou outras formas de agressão verbal, pois isso pode afetar a autoestima e a segurança das crianças.

6. Cultivar a resiliência: Ensinar as crianças a superar desafios e a lidar com as adversidades da vida, fortalecendo sua capacidade de adaptação e enfrentamento.

[LEIA MAIS!](#)

DICAS PARA AJUDAR A CONSTRUIR AUTOCONFIANÇA EM CRIANÇAS E JOVENS

AUTOCONFIANÇA COMEÇA NA INFÂNCIA

Estas reflexões nos colocam em um ciclo de constantes comparações: como me vejo? Posso ser melhor? O que os outros pensam de mim?

A maneira como respondemos a essas questões influencia muito nossa autoconfiança. Mas como podemos construir uma autoconfiança sólida nas crianças que estão crescendo em meio a tanta insegurança e competição? Como podemos prepará-las para encarar a vida com a certeza de que são capazes?

A base da autoconfiança é estabelecida, segundo a psicologia, nos primeiros anos de vida. Essa fase é fundamental, pois é quando o cérebro se desenvolve e se molda por meio das experiências, especialmente aquelas vividas com os cuidadores.

Uma criança precisa experimentar amor incondicional, cuidado e atenção, e é isso que gradualmente cultivará sua autoconfiança. A conexão física e emocional com os pais é uma jornada essencial para a sobrevivência emocional e psicológica da criança.

Necessidades básicas para a formação da autoconfiança

1.União: a experiência de laços seguros com os pais cria uma base sólida para as crianças. Essa conexão ajuda na formação de relacionamentos saudáveis e na capacidade de enfrentar estresses emocionais no futuro. Uma criança que se sente segura e querida desenvolve um sentimento de valor próprio.

2.Autonomia: é importante que as crianças tenham espaço para explorar, errar e aprender. Ter sua própria vontade respeitada e incentivada é primordial para que se vejam como competentes e capazes. A superproteção pode cercear essa autonomia, prejudicando a construção da autoconfiança.

3.Satisfação do prazer: a habilidade de desfrutar as pequenas alegrias da vida e tolerar frustrações é vital. A educação que ensina a adiar a gratificação, por exemplo, é fundamental. Uma abordagem equilibrada, onde prazeres e deveres andam juntos, é essencial para evitar comportamentos compulsivos no futuro.

4.Reconhecimento: as crianças precisam sentir que são valorizadas exatamente como são, sem condições. Quando o reconhecimento é vinculado a realizações específicas, corre-se o risco de a criança acreditar que só é digna de amor e atenção se se comportar de determinada forma.

Essas quatro necessidades são cruciais para o desenvolvimento da autoconfiança. Não é preciso que qualquer golpe do destino ou dificuldades sejam uma sentença de fracasso emocional. A vida é composta por um conjunto de influências.

(Revista VIDA SIMPLES)

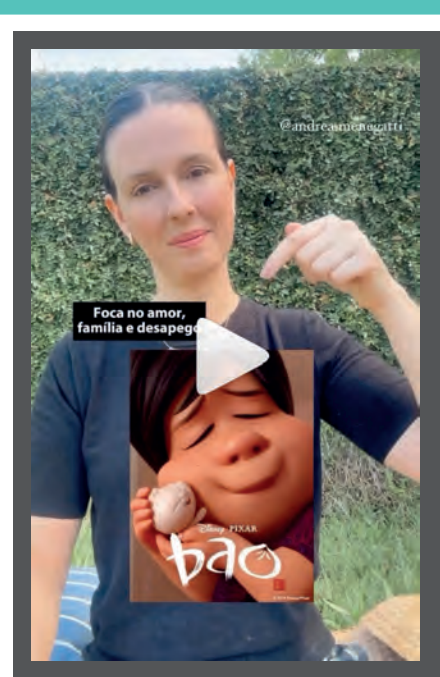
[LEIA MAIS!](#)

PARA REFLETIR

AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM



PARA ASSISTIR

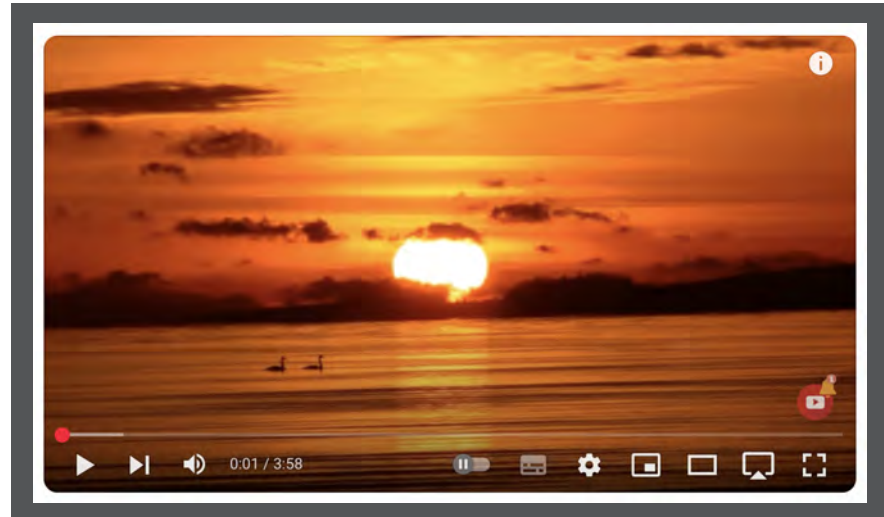


Sugestão de 5 curta-metragens para assistir com seus filhos de até 12 anos
Instagram

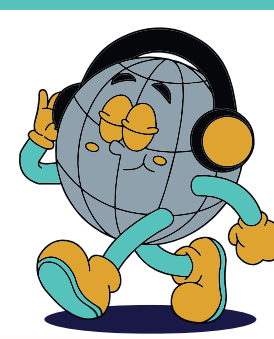
[CONFIRA AS DICAS!](#)



PARA OUVIR



Mais uma vez
Rento Russo



[CLIQUE AQUI PARA OUVIR!](#)



PARA FINALIZAR



Esse é um tema importante para a sociedade. Esperamos que apreciem as informações.