

Sabies que?

L'autoconcepte, idea que tenim de nosaltres mateixos, es desenvolupa des dels primers anys de vida.

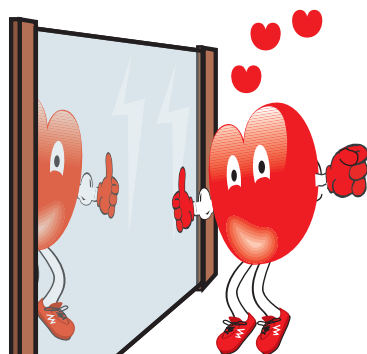
L'autoestima, allò que sentim de nosaltres mateixos, va molt unida a l'autoconcepte. Tenir una bona autoestima és fonamental per assolir un bon funcionament psíquic i social.

Què fem?

Fes una llista amb el teu fill o filla on hi apareguin tres columnes: una per les coses que és capaç de fer per si sol (com ara menjar), una altra amb les coses per què necessita ajuda (per exemple, cordar-se la camisa) i una altra amb coses que encara no pot fer, però que en el futur segurament podrà (per exemple, conduir). A poc a poc podeu anar comprovant que algunes coses de la segona columna poden passar a la primera. Igualment podeu recordar els anys anteriors, quan encara no era capaç de fer les coses de la primera. Aquests exemples ajudaran al vostre fill o filla a tenir un millor coneixement de si mateix i a desenvolupar un bon autoconcepte.

Ingredients

250 ml d'aigua
200 g de pèsols
Oli d'oliva
Unes fulles de menta fresca
Sal



Per +
saber-ne

El mirall de
l'autoestima
[www.programasi.org/portal/
1584/sabermas.aspx](http://www.programasi.org/portal/1584/sabermas.aspx)

En el desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima intervenen, des de molt aviat, l'autoeficàcia

(coneixement de les nostres habilitats, èxits, capacitats i limitacions) i l'opinió que creiem que els altres tenen de nosaltres. Fins als sis anys l'autoconcepte depèn fonamentalment de les valoracions de la família, i és molt important que aquestes siguin ajustades a la realitat.

Per exemple, no ajudem al nostre fill a desenvolupar un autoconcepte i autoestima positius, si li diem que és

el millor de la classe, el més maco, etc. D'aquesta forma estariem situant-lo en una posició molt difícil de mantenir en un futur, quan la "competència" augmenti i ser el millor es faci cada vegada més complicat.

Tampoc no els ajudem si els adjudiquem limitacions que no tenen, per exemple, no deixant-los que es lliguin els cordons o netegin una taula perquè pensem que no saben fer-ho.

En aquestes edats, els petits èxits són per a ells molt importants ja que els ajudarà a continuar intentant-ho. Igualment, aprendre que no sempre podem aconseguir allò que ens proposem, que en ocasions cal esperar, o aprendre el valor de la tenacitat, són alguns dels aprenentatges més importants en el desenvolupament del nen, i aquests comencen d'ençà que naixem.

D'altra banda, és essencial que des de petits es compreguin que les persones valem per com som i no per allò que tenim. D'aquesta manera, prevenim el consumisme sense control i evitem l'associació de vàlua personal i possessions materials.



Elaboració

Posar l'aigua en un cassó i fer que bulli.

Abocar els pèsols i esperar que de nou engegui el bull.

Apartar del foc, triturar bé i colar.

Disposar la sopa en un vas per a batidora (tipus túrmix).

Posar el túrmix a la base i emulsionar a màxima potència tot vessant-hi un rajolinet d'oli molt lentament.

Picar les fulles de menta.

Posar la sopa a punt de sal i barrejar-hi la menta.