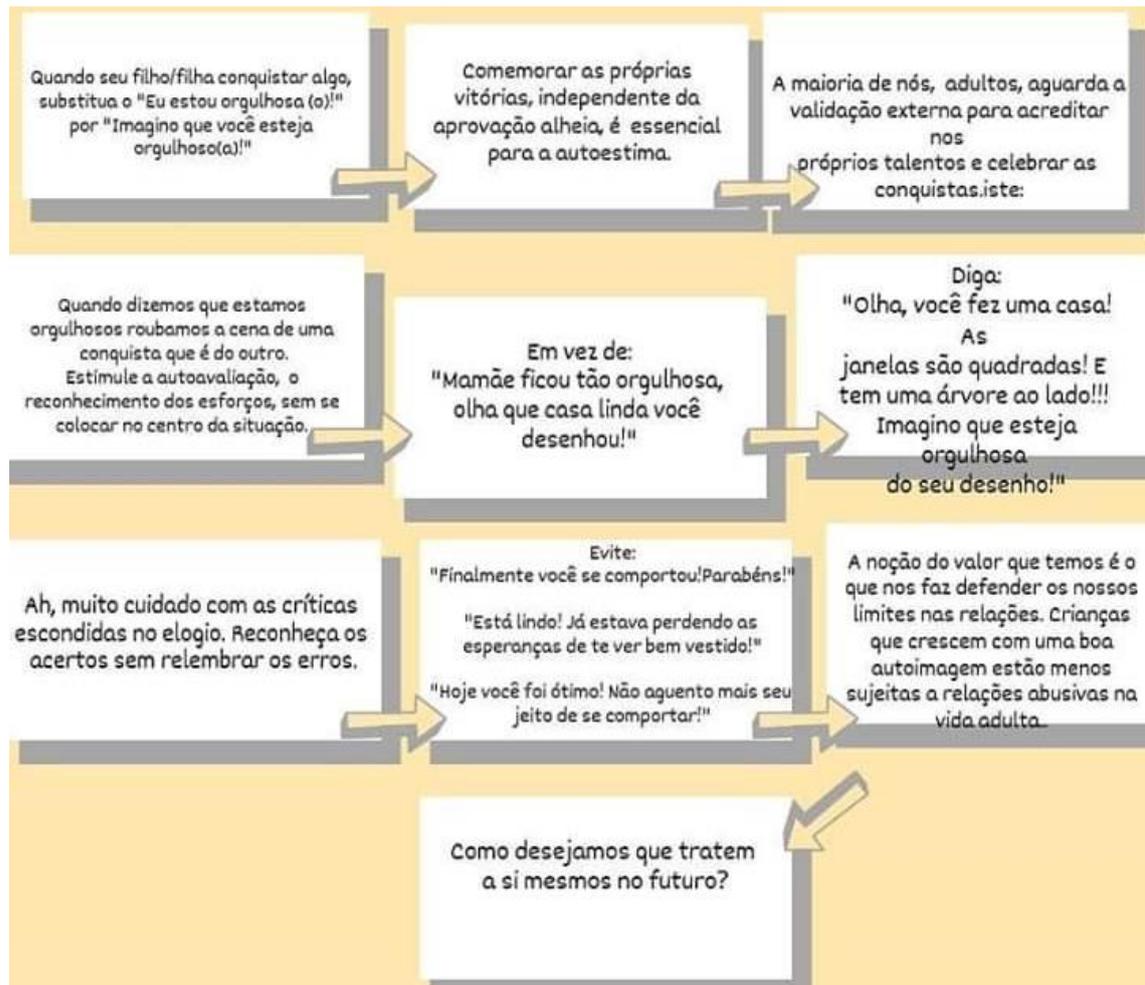


## Fortalecimento da autoestima por meio da Comunicação Não Violenta.



Quando a gente troca o "você é inteligente!" por "Isso é difícil e você conseguiu!", "Que casa linda você fez, estou orgulhosa!", por "Você fez uma casa! Ela tem janelas quadradas e uma árvore ao lado! Uau, imagino que esteja orgulhosa!", dá para a criança noção das capacidades que possui e do quanto suas realizações precisam ser comemoradas. Eu não entendia direito a diferença e detestava quando alguém criticava elogios. Mas aí eu percebi que alguns elogios causam dependência e outros dão asas. Como uma dependente em processo de cura, que só acredita que fez algo bom quando alguém elogia, torço que meus filhos saibam se comemorar como algo natural! Que celebrem os próprios feitos, que reconheçam as próprias potências. Que mesmo as críticas mais duras não abalem a certeza de que são capazes.

É uma autoestima fortalecida que nos permite dizer não, quando necessário. É uma imagem positiva de quem somos que faz com que a gente defenda os nossos interesses e limites.

Fortalecer a autoestima dos nossos filhos deveria ser prioridade na educação, junto com o desenvolvimento da inteligência emocional. Tenho fé que um dia será!

Texto: Elisama Santos

Educação não violenta