

## O que fazer se...

... a criança tem uma baixa autoestima?

### Distúrbios de aprendizagem e baixa autoestima

A autoestima entre crianças com distúrbios de aprendizagem é menor quando comparada com a de outras crianças. É importante reconhecer os esforços que a criança pode ter feito na escola e tentar encontrar oportunidades para que ela se orgulhe das suas conquistas.

### Coisas que você pode fazer

Uma lista de ideias que você pode aplicar na sua sala de aula:

- Dê hipóteses de escolha às crianças e nunca as force a participar em atividades nas quais tenham dificuldades (por exemplo, escrever no quadro ou ler em voz alta).
- Verifique se a sua sala de aula é um local tranquilo para cometer erros.
- Não os proteja demais e não faça tudo por eles.
- Dê à criança alguma responsabilidade dentro da classe para que outras pessoas possam ver suas habilidades.
- Introduza atividades não baseadas em equipa durante o intervalo para que a criança possa participar.
- Louve o seu esforço, independentemente de ganhar ou perder.
- Incentive a prática de desenvolvimento de competências.
- Proponha novos desafios e incentive a curiosidade.
- Seja concreto e genuíno nos seus comentários.
- Incentive uma imagem corporal saudável e a prática de atividades desportivas.

## Alguns exemplos de atividades

**Sobre mim:** frases de autoestima. Este exercício ajuda as crianças a identificar as suas próprias características positivas e a reconhecer as suas realizações. Consiste em seis frases que as crianças devem preencher escrevendo, desenhando ou colando figuras:

- Fiquei muito feliz quando...
- Algo de que meus amigos gostam em mim é...
- Tenho orgulho de...
- Minha família fica feliz quando eu...
- Na escola, eu sou bom em...
- Algo que me torna único é...