



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 lucru 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 predispuși sa facă depresie, anxietate și să consume tutun. Totuși nu există o relație între stima de sine a adolescentului și dependența de alcool sau canabis. Cei cu stima de sine scazuta au mai multe probleme cardio-respiratorii, mai multe probleme cu legea în timpul adolescenței și mai multe probleme economice. Ei abandonează școala, reușesc cu greu să se angajeze și au frecvențe de probleme antisociale.

Ce se poate face? A încuraja copilul încă de la cele mai mici varste, să-l implice într-o serie de activități, să-i oferă posibilitatea de a lua inițiativa, să-l laude și să recompenseze atunci când a făcut un comportament bun, să-l susține moral și afectiv sunt elementele necesare pentru a ne asigura că și parintii că stima lui de sine se dezvoltă în limitele normalului. De aceea este important să utilizăm comunicarea deschisă drept unul din instrumentele de bază în relația noastră cu cel mic. În cazul în care vorbim de un adolescent, comunicarea, prietenia deschisă, fără vreo urmă de evaluare și critica, sunt importante la fel ca și să-l ajuta să-si descopere punctele forte. Toate acestea îi vor fi de folos adolescentului în a se descoperi pe sine și a avea o stima de sine echilibrată.