

Educare i figli all'autostima

Scuola per genitori

Mantova, 9 dicembre 2011

Relatore: Dott.ssa Rebecca Gamba

Autostima

cos'è?



E' il giudizio che ogni individuo dà
del proprio valore

Autostima

- E' la fiducia in se stessi
- E' il rispetto di sé
- E' la sicurezza in se stessi e nelle proprie possibilità

Autostima

```
graph TD; A([Autostima]) --> B[realizzata quando ci si sente adeguati alla vita ed alle sue richieste]; A --> C[fiducia nel nostro diritto di realizzare i nostri valori, di valere e di meritare]; A --> D[fiducia nelle nostre capacità di pensare e superare le sfide];
```

realizzata quando
ci si sente
adeguati alla vita
ed alle sue
richieste

fiducia nel nostro diritto di
realizzare i nostri valori, di valere e
di meritare

fiducia nelle nostre
capacità di pensare e
superare le sfide

Autostima

- Se ho un'alta stima di me è più probabile che non mi arrendo di fronte alle difficoltà
- Se manco di rispetto per me stesso inconsciamente lo trasmetto, mando dei segnali
- Non c'è ostacolo più grande alla felicità della paura di non essere degni di amore e di sentirsi destinati a soffrire
- Anche le persone con un'alta autostima possono essere travolte dalle avversità ma sono molto più veloci a rimettersi in piedi

In che modo si esprime l'autostima?

- con il volto, il modo di porsi, di parlar e nella facilità di riuscire a parlare dei propri successi come dei propri insuccessi
- nell'apertura alle critiche e nell'ammettere senza imbarazzo i propri errori
- in un atteggiamento aperto e curioso
- nella flessibilità nel reagire a situazioni e sfide

```
graph TD; A([Stima di sé]) --> B[Fiducia nelle proprie capacità di pensare, scegliere, prendere decisioni]; A --> C[Convinzione di avere diritto ad essere felici];
```

Stima di sé

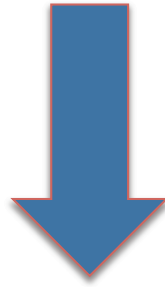
Fiducia nelle proprie
capacità di pensare,
scegliere, prendere
decisioni

Convinzione di
avere diritto ad
essere felici



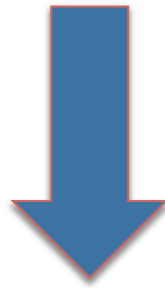
6 comportamenti che possono
rinforzare l'autostima

Vivere in maniera consapevole



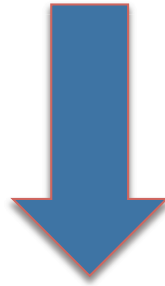
Non abbandonarsi alle illusioni ma accettare
gli eventi reali senza cercare di eluderli o
negarli

Accettare se stessi



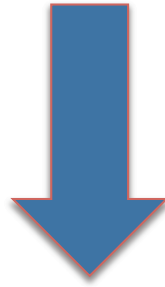
Non assumere un atteggiamento ostile verso
se stessi o autolesionista

Assumersi le responsabilità delle
proprie scelte ed azioni



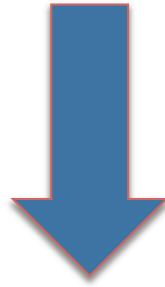
Non addossare ad altri la colpa dei propri
insuccessi, accettare i lati del proprio
carattere

Imparare a farsi valere



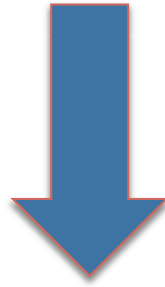
Battersi per le proprie convinzioni, valori

Avere uno scopo nella vita



Agire per raggiungere gli obiettivi che ci si è prefissi

Rimanere fedeli ai principi di
comportamento che si sono scelti



In modo da essere coerenti internamente
con gli scopi della vita

Autostima: cosa pensi di te?

- Per avere autostima è necessario conoscersi
- Non è una operazione solo razionale ...
- Per piacere bisogna innanzitutto piacersi ...

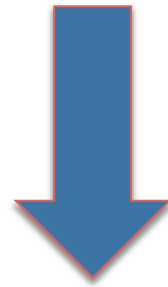
Autostima: cosa pensi di te?

- L'autostima nasce anche dalla discrepanza tra chi pensiamo di essere e chi ci piacerebbe essere o dovremmo essere
- Questo è molto importante nell'educazione: la discrepanza non deve essere troppo grande

Il viaggio interiore della consapevolezza è
personale, nessuno può percorrerlo al posto
nostro ...

Siamo noi a fare da apripista: se non liberiamo il percorso dalle macerie che lo ostruiscono, continueremo a sentirci ostacolati, bloccati

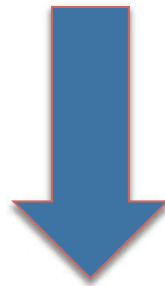
Nell'infanzia plasmiamo le prime convinzioni su di noi, in interazione con gli adulti che ci circondano



In tale cammino sono i genitori le figure più importanti

- Il ruolo dei genitori è importantissimo:
sono le figure di riferimento dei figli
- In questo modo contribuiscono alla
nascita e strutturazione dell'autostima
dei loro figli

ASPETTATIVE



**speranza di realizzare determinate
situazioni**

- fanno sì che chi ci è vicino diventi ciò che ci si aspetta da lui/lei
- derivano dalle CONVINZIONI che si hanno riguardo ai figli e alla loro realtà
- hanno un grandissimo effetto nel determinare ciò che diventeranno

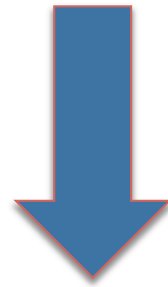
ASPETTATIVA:

profezia che si auto - avvera

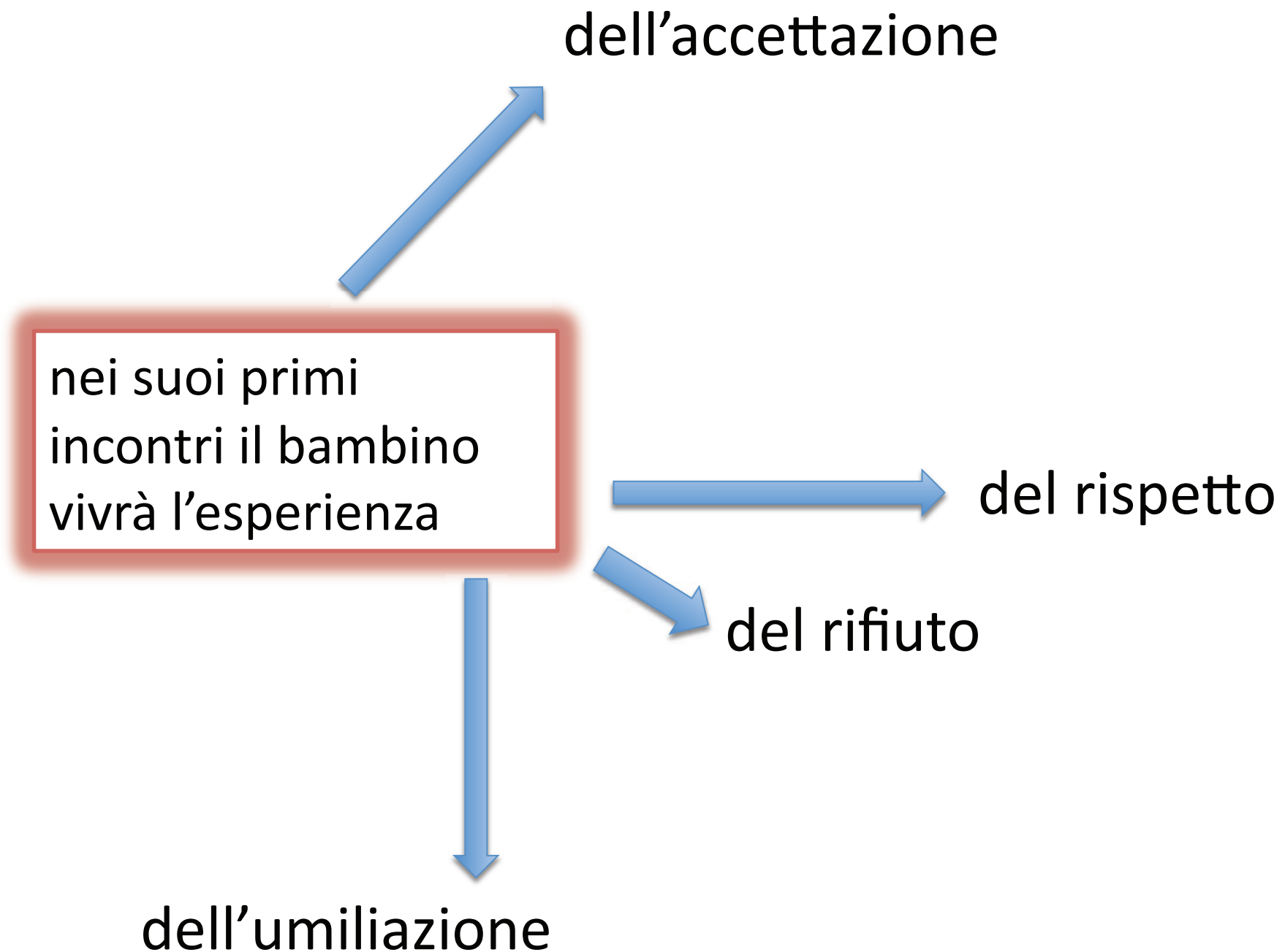
- Le aspettative giocano un ruolo fondamentale sulla vita delle persone e derivano dalle tue convinzioni: *qualunque cosa ti aspetti, riguardo a te stesso e alle persone che ti circondano, in positivo o in negativo, ti predispone a realizzarla.*

- Anche se non dichiarate apertamente le aspettative che avete nei confronti dei vostri figli, ogni giorno, in base a come vi comportate e a come parlate, i bambini si creeranno un'immagine di cosa pensate di loro
- questo li porterà a comportarsi in modo da adeguarsi all'immagine che gli fornite di loro stessi

i bambini non nascono in un vuoto ma in un
contesto sociale



proprio incontrando gli altri esseri umani si
scopre la propria individualità e si raggiunge
l'autonomia



Il bambino potrà sperimentare:

- Protezione e libertà
- Iperprotettività ... che non permette di uscire dall'infanzia
- Scarsa protettività ... che gli richiede risorse che non ha ancora sviluppato



queste esperienze contribuiscono a
determinare il tipo di personalità e di autostima
che si svilupperanno nel bambino

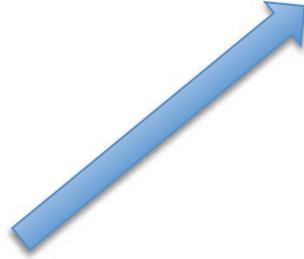
Come alimentare l'autostima del
bambino?



il bambino trattato con amore interiorizza questo sentimento e considera se stesso degno d'amore

non è percepito come vero se legato alla performance, alla soddisfazione degli standard o se viene negato per ottenere obbedienza

ACCETTAZIONE

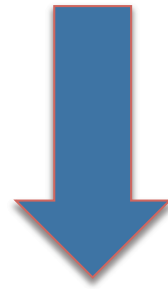


il bambino che sente accettati i suoi sentimenti e pensieri interiorizza impara ad accettare se stesso. Non è necessario essere sempre d'accordo



se espressioni come eccitazione, collera, sessualità, desiderio, paura vengono liquidate come inaccettabili, sbagliate, disgustose allora il bambino per farsi amare e per la paura dell'abbandono rinnega e rifiuta se stesso

- Il genitore è atletico, il figlio no
- Il genitore è artista, il figlio no
- Il genitore è ordinato, il figlio no
- Il genitore è estroverso, il figlio no
- Il genitore è competitivo, il figlio no



L'autostima cresce solo quando queste
differenze vengono
ACCETTATE



il bambino che riceve il
rispetto dagli adulti impara il
rispetto per sè

quando di dà dello stupido,
dell'incapace, del cattivo al
figlio chiediamoci se è così che
lo si vuole far sentire

- Evitate frasi che lo facciano sentire un perdente: lo rendete insicuro
- Insegnategli che non deve temere il fallimento: commettere errori non significa essere perdenti, significa avere l'occasione per crescere ed imparare
- Riconoscete le sue conquiste, i suoi sforzi, trasmettetegli fiducia: date valore anche alle piccole conquiste

- Non aspettate grandi successi, lodateli fin da quando muovono i primi passi, quando pronunciano le prime parole, quando stanno imparando a leggere, così per qualunque cosa, per quanto insignificante e "dovuta" possa sembrarvi.
- Fateli sentire persone di successo e come tali trattateli.

Immagine di sé

- I bambini *nascono senza un'immagine di sé*.
- Possono andare in qualunque direzione e diventare ciò che i loro genitori e essi stessi vogliono che diventino.
- L'immagine che vostro figlio riceve di se stesso dipende dagli stimoli e riscontri che riceve dall'ambiente, e in modo fondamentale dipende dai genitori.

Immagine di sè

- Poiché l'immagine che i genitori hanno dei figli è molto simile a quella che hanno di loro stessi, così se questa sarà positiva il loro modo di insegnare, educare e amare i figli sarà positivo.

Mananza di autostima

- Ricordiamo che la mancanza di autostima deriva dal percepire la mancanza di amore incondizionato da parte dei genitori.
- Dimostrare ai figli di amarli incondizionatamente significa dimostrare loro di amarli solo per il fatto che *esistono e non per quello che fanno*
- i genitori spesso dicono ai figli che non vogliono più bene loro perché non hanno fatto una certa cosa... non subordinate l'amore al comportamento!
- Ciò che i bambini temono di più è di non essere amati!

Mananza di autostima

- Dovete far sentire i vostri figli amati e protetti in ogni circostanza, e che il vostro affetto non hanno bisogno di guadagnarselo
- se vedete e trattate i vostri figli come persone belle e importanti si sentiranno sicuramente così e avranno in questo modo sufficiente energia per amarvi a loro volta e per amare gli altri.

Critica costruttiva

- Quando dovete intervenire per correggere vostro figlio, *correggete il suo comportamento, non lui!*
- Il bambino deve sentirsi degno d'amore in ogni momento, anche se commette qualcosa che noi riteniamo sbagliato.
- Se vostro figlio si comporta in un modo che non vi piace non attaccate il suo essere, ma il suo comportamento.

Critica costruttiva

- Potete insegnare a vostro figlio a crescere imparando dagli errori e non ad avere paura del fallimento.
- La sua forza non deriva da quello che fa, ma da se stesso!

Critica costruttiva

- I bambini che hanno ricevuto elogi e amore incondizionato hanno maggiori possibilità di non dover cercare in ogni circostanza e in ogni momento l'approvazione degli altri.
- **Vivranno quindi con più gioia e avranno più coraggio perché sapranno di essere importanti anche se commetteranno degli errori.**

Critica costruttiva

- "Salvare" i propri figli dalla delusione di certo non li aiuta, poiché i bambini, anche piccoli, devono avere delle responsabilità e imparare a rispondere ai propri impegni.
- Se hanno preso un brutto voto non significa che sono "asini" ma sicuramente non avranno studiato abbastanza o nel modo giusto!

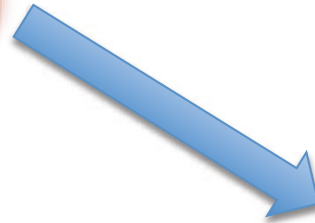
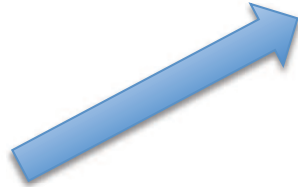
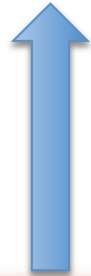
Deve sempre iniziare con il riconoscimento e la lode

Non deve essere rivolta alla persona ma ad un errore nell'esecuzione

CRITICA COSTRUTTIVA

Non concentrarsi sull'errore ma su soluzioni alternative

Deve offrire aiuto per correggere un comportamento



Critica costruttiva

- la critica deve sempre contenere un riconoscimento e una lode *"sei stato coraggioso a provarci!"*
- la critica deve essere rivolta a una azione non alla persona *"purtroppo questa volta non ci sei riuscito"*
- la critica ha come obiettivo la correzione di un comportamento o una attività e deve offrire un aiuto *"forse se fai così la prossima volta andrà meglio"*

Critica costruttiva

- Ricordiamoci che il rimprovero non deve mai comunicare insofferenza e astio ed essere irrevocabile: dobbiamo sempre dare la possibilità al bambino di dimostrarci che sa fare meglio!

Educare figli responsabili

- Far vivere i bambini in un ambiente positivo non significa eliminare l'insuccesso, gli errori, le critiche, la responsabilità
- Dobbiamo esserci per i nostri figli, se possibile passare molto tempo con loro, giocare insieme a loro, farli partecipare alla vita domestica e familiare, amarli, coccolarli, accarezzarli!
- Solo così potete mettere sulle loro spalle la responsabilità di ciò che accade nel loro ambiente: il bambino fin da piccolo deve imparare che lui è responsabile dei propri errori e che il primo a esserne danneggiato è proprio lui

Educare figli responsabili

- Evitiamo di fornire loro scuse per fuggire dalla responsabilità: "Sei troppo piccolo" "Non potevi fare altro" "Non è colpa tua" "La maestra è troppo dura"
- Correggiamo i nostri bambini quando usano queste espressioni: cerchiamo soluzioni, non colpevoli.
- Facciamo in modo che i nostri figli non debbano avere paura di dire la verità: *"Non sono contento di quello che hai fatto, ma sei stato bravo a dirmi la verità, adesso pensiamo a come rimediare"*
- Evitiamo di sostituirci a loro in compiti e doveri.

Educare figli responsabili

- Evitiamo di sostituirci a loro in compiti e doveri.
- Ammettiamo che è possibile sbagliare e che non bisogna avere paura di ammetterlo.
- Affrontiamo le situazioni difficili invece di fuggire.
- Spieghiamo con tranquillità ai nostri figli dove hanno sbagliato secondo noi e aiutiamoli a trovare soluzioni per rimediare.
- Permettiamo ai nostri figli di esprimere le proprie opinioni e difendere il proprio punto di vista senza farli sentire stupidi

Educare figli responsabili

- **L'autostima dei figli rispecchia in modo inequivocabile l'autostima dei genitori**, per questo è molto importante che noi trasmettiamo loro un'immagine positiva di noi stessi, evitando di lamentarci in continuazione e di mandare messaggi pessimistici ad ogni occasione.
- Spieghiamo loro, soprattutto quando hanno combinato qualcosa che ci ha fatto arrabbiare, che anche noi da piccoli abbiamo fatto arrabbiare mamma e papà, che anche noi abbiamo sbagliato, ma che siamo riusciti a migliorarci e a diventare degli adulti responsabili e che sicuramente ce la faranno a diventare come e meglio di noi

Educare figli responsabili

- **Dare rispetto ai figli è strettamente collegato col pretendere rispetto per voi stessi.**
- Non tollerate mai una mancanza di rispetto nei vostri confronti da parte di nessuno, soprattutto da parte di vostro figlio.
- Difficilmente, se voi date rispetto a lui, avrete bisogno di riprenderlo, ma se dovesse accadere sarebbe inutile mettersi a sbraitare o fare scenate.
- Fateglielo semplicemente notare e dite chiaramente ma pacatamente che nessuno si può permettere di mancarvi di rispetto