

# INSEGNAGLI AD AMARSI



La promozione del benessere  
psicologico attraverso la  
formazione e il sostegno di  
una buona stima di sè

# COSA E' L'AUTOSTIMA

- QUANTO GIUDICHIAMO POSITIVA L'IMMAGINE CHE ABBIAMO DI NOI STESSI
- E' LA DISTANZA TRA LA PERCEZIONE DEL SE' REALE E IL SE' IDEALE

# COME SI FORMA L'AUTOSTIMA

I bambini nascono senza un'immagine di sé e senza un sé ideale

- - lo specchio
- - l'interiorizzazione dei modelli

# AUTOSTIMA: UNO SCHEMA



# BAMBINI CON BASSA AUTOSTIMA

- hanno segni e sintomi ansiosi o depressivi
- non resistono alle pressioni sociali
- tollerano poco le critiche
- tendono all'insuccesso
- enfatizzano i giudizi negativi

# TIPOLOGIE DI BAMBINI CON BASSA AUTOSTIMA

- IL BAMBINO INVISIBILE
- IL BAMBINO “IPERATTIVO”
- IL BAMBINO ISOLATO
- IL BAMBINO ADULTIZZATO

# IL BAMBINO INVISIBILE

Il bambino è invisibile all'adulto per una serie di motivi che lo rendono poco interessante agli occhi degli altri: non fa mai troppa confusione, ma non è neanche totalmente silenzioso, non mostra di avere una passione particolare e si confonde nel gruppo. Il rapporto con i pari non sembra, a prima vista, presentare alcun tipo di problematicità: è sempre fisicamente inserito nel gruppo dei bambini più tranquilli, non litiga, non discute e non richiede aiuto per risolvere eventuali conflitti e nella maggior parte dei casi accetta le decisioni prese dagli altri. Per l'adulto alle prese con un gruppo di bambini, come ad esempio nella situazione scolastica questa tipologia di bambino è comoda ma anche poco coinvolgente. L'adulto che entra le prime volte in contatto con lui tende a dimenticarlo. Quel bambino ha infatti ubbidito alle sue richieste senza contraddirlo, non ha espresso spontaneamente nessuna opinione, non ha manifestato sentimenti e non è stato né affettuoso né scontroso. La passività si riflette anche nella relazione: il bambino non ricerca attivamente conferme di nessun tipo, ma risponde se chiamato in causa.

# IL BAMBINO “IPERATTIVO”

Il bambino iperattivo assume comportamenti molto vivaci e schietti, ma non va equiparato alla sindrome da iperattività. Si tratta di un bambino con intenso bisogno di movimento e di azione unito ad un forte desiderio di essere visto e anche contenuto. E' l'estremo opposto del bambino invisibile. Se il primo voleva scomparire, il secondo non può sopportare di non essere al centro dell'attenzione, nel bene e nel male: è meglio essere sgridati e creare dei danni piuttosto che essere dimenticato. Alla base di entrambi i casi però c'è la stessa insicurezza e la stessa paura di non essere all'altezza delle diverse situazioni; così di fronte alle difficoltà uno decide di scappare senza essere visto, l'altro di nascondersi creando confusione. Spesso questo bambino esprime le sue emozioni e le sue paure tramite il movimento e l'agitazione poiché non conosce altri canali di comunicazione. In genere ha molti amici, che trascina nelle sue imprese e quando sta con loro sembra forte e spavaldo trasgredendo norme e regole. E' difficile che gli altri si accorgano della sua insicurezza se non quando rimane solo: allora sembra quasi perso come se non sapesse più cosa fare.

# IL BAMBINO ISOLATO

Il bambino che sfugge alle relazioni evita qualsiasi contatto interpersonale, sia fisico che verbale. A differenza del bambino invisibile che appare sempre calmo e tranquillo, questa tipologia di bambino attrae subito l'attenzione su di sé perché esprime disagio. Spesso viene escluso dai coetanei e difficilmente riesce a partecipare ai giochi di gruppo; gli sembra sempre di subire torti ed ingiustizie così si isola e si chiude rifiutando qualsiasi relazione con gli altri. Quando cerca di avvicinarsi agli altri lo fa in modo goffo, picchiando o stuzzicando gli altri con mille dispetti. Spesso riceve risposte esasperate e non capisce perché gli altri lo trattino male, non è consapevole delle proprie provocazioni. L'adulto trova molta difficoltà nella gestione di questo tipo di bambino: è spesso costretto a sgridarlo dal momento che inizia sempre lui a litigare con gli altri, ma se prova a parlarci o a capirlo lo sente sfuggente come se la vicinanza dell'adulto gli desse fastidio.

# IL BAMBINO ADULTIZZATO

In questo caso è molto difficile accorgersi della sua scarsa autostima perché, anche se appare a volte un po' timido, si dimostra sempre maturo, responsabile, coscienzioso: a scuola riporta all'ordine i compagni distratti, collabora per il rispetto delle regole, gioca con ordine e lealtà, si impegna con serietà nello studio. A casa aiuta i genitori, si occupa dei fratelli più piccoli, è affidabile quando gli si dà un compito. Tutti in genere sono contenti di lui e per questo è difficile che le sue difficoltà vengano percepite: ad esempio è spesso un bambino che non sa giocare, non riesce a scatenarsi, deve sempre controllare che tutto sia a posto, ha dentro di sé un'immensa paura di sbagliare e di deludere le aspettative altrui.

# MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

## ■ IMPLEMENTARE LA PERCEZIONE DI SE'

- aumentare le capacità
- aumentare la consapevolezza
- aumentare i feedback positivi e/o la capacità di percepirli

# MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

- ADEGUARE IL SE' IDEALE
  - proporre obiettivi raggiungibili
  - sostenere modelli raggiungibili

# TRASFORMARE UN INSUCCESSO IN MOTIVO DI CRESCITA

1. Cosa accade quando un bambino si scontra con un insuccesso?
2. Perché alcuni bambini riescono a superare l'insuccesso altri invece ne fanno una catastrofe?
3. Cosa significa trasformare l'insuccesso in un motivo di crescita?

La maestra mi ha interrogato in storia e ho preso un brutto voto

Sono sempre agitato quando ci sono le interrogazioni e non so studiare bene.

Ero triste ... avevo paura per la prossima interrogazione. Non sono riuscito a concentrarmi nello studio la volta successiva

Non sapevo la prima domanda e mi sono agitato e anche a Gaia è andata male.

Mi è dispiaciuto per il brutto voto. Ho studiato con più impegno la volta dopo

# LO STILE ESPLICATIVO

- Lo **stile esplicativo** è il modo in cui abitualmente spieghiamo a noi stessi perché accadono gli eventi
- Chi ha uno stile esplicativo pessimistico tende a spiegarsi gli eventi negativi e le cause come:
  - persistenti
  - pervasivi
  - interni

# COME SI GENERA LO STILE ESPLICATIVO

- LO STILE ESPLICATIVO DELLA MADRE
- COME VENGONO FATTE LE CRITICHE DAGLI ALTRI ADULTI SIGNIFICATIVI
- EVENTI TRAUMATICI

# CONSEGUENZE DEL PESSIMISMO

- genera emozioni negative
- induce all'inerzia piuttosto che all'azione
- è una profezia che si auto-adempie
- favorisce la depressione

# SPIEGARE GLI INSUCCESSI

## LA CRITICA ALLA PRESTAZIONE DELL'ALUNNO:

- Deve contenere una lode
- Deve essere specifica e temporanea
- Deve contenere un'indicazione per il miglioramento



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE!**