

BAMBINI E FIDUCIA DI SE'

Comunicare e relazionarsi efficacemente con i bambini per aiutarli a costruire e coltivare una buona immagine di sè



Chiara Concordi

PRENDI PER MANO LA TUA FAMIGLIA E LA TUA VITA

AUTOSTIMA:

Cos'è e come si costruisce

L' autostima è un costrutto in continua evoluzione che si comincia a costruire fin dai primissimi anni di vita e rappresenta il **valore** che ogni soggetto attribuisce a se stesso. L'idea che ognuno di noi ha di se stesso è il frutto dei continui rimandi che le persone significative danno al bambino: l'idea che il bambino ha di se stesso viene plasmata dalle informazioni che egli riceve dall'esterno.





Quando gli adulti che si relazionano frequentemente supportano e sostengono il bambino nelle sue scelte, rinforzano positivamente conquiste e atteggiamenti adeguati, pongono limiti chiari e coerenti, indicano le giuste alternative di comportamento senza però dare giudizi sul bambino stesso concorrono per costruire nel bambino un'immagine positiva di sé.



Quando gli adulti che si relazionano frequentemente supportano e sostengono il bambino nelle sue scelte, rinforzano positivamente conquiste e atteggiamenti adeguati, pongono limiti chiari e coerenti, indicano le giuste alternative di comportamento senza però dare giudizi sul bambino stesso concorrono per costruire nel bambino un'immagine positiva di sé.

L'autostima ha bisogno di *nutrimento*

Come nutrire l'autostima dei nostri bambini?

5

aspetti fondamentali a cui prestare attenzione

ESEMPIO

ASTENSIONE

RINFORZO POSITIVO

RESPONSABILIZZAZIONE

VERBALIZZAZIONE E DIALOGO POSITIVO

1

Il tuo esempio è determinante

Sii consapevole che il tuo modo di interagire, comunicare e reagire di fronte agli eventi è di grande esempio e stimolo per il bambino che assimilerà ascoltando e osservando.

"Non ce la
farò mai"
"Non posso
sopportarlo!"



Sono frasi che possono diventare facilmente parte del modo di pensare del bambino anche se non sono rivolte direttamente a lui.

Riservarsi un dialogo positivo è fondamentale per dare il giusto esempio ai nostri bambini, ma anche per la nostra stessa fiducia in qualità di adulti.

2

Lascia il bambino "libero di.." dai fiducia e astienietì dall'intervenire

Permetti al bambino di sperimentare, provare, cadere e rialzarsi

Non fare le cose al posto suo chiedi piuttosto "hai bisogno di un aiuto? Ti posso aiutare?"



Altrimenti rischierai di lanciargli un silenzioso ma potente messaggio: "Tu non ce la puoi fare da solo, ci penso io".

Non fiondarti nelle situazioni spiacevoli: come ad esempio una caduta o un conflitto.



I bambini hanno tutte le capacità e risorse per farcela in maniera autonoma. Questo potrebbe richiedere dei tentativi, ma non significa che non ce la facciano.

3 Utilizza il rinforzo positivo

Rinforzare positivamente fa bene sia al bambino sia all'adulto:

- Il comportamento valorizzato diventa più frequente
- Il bambino si rende conto di quali comportamenti vengono apprezzati
- Quando valorizzato il bambino sviluppa sentimenti positivi verso sé e l'adulto

Alcuni esempi:

"Sono fiera/o di te"

"Sono molto contenta/o di come hai messo in ordine la stanza"

"Devi essere soddisfatto di quello che hai fatto"

"Hai avuto una bella idea!"

"Sei stato coraggioso/capace/creativo" ecc

4 Affida RESPONSABILITA'

Affidare ai bambini piccole responsabilità, adeguate alla loro età e competenze raggiunte rientra tra i compiti di noi adulti.

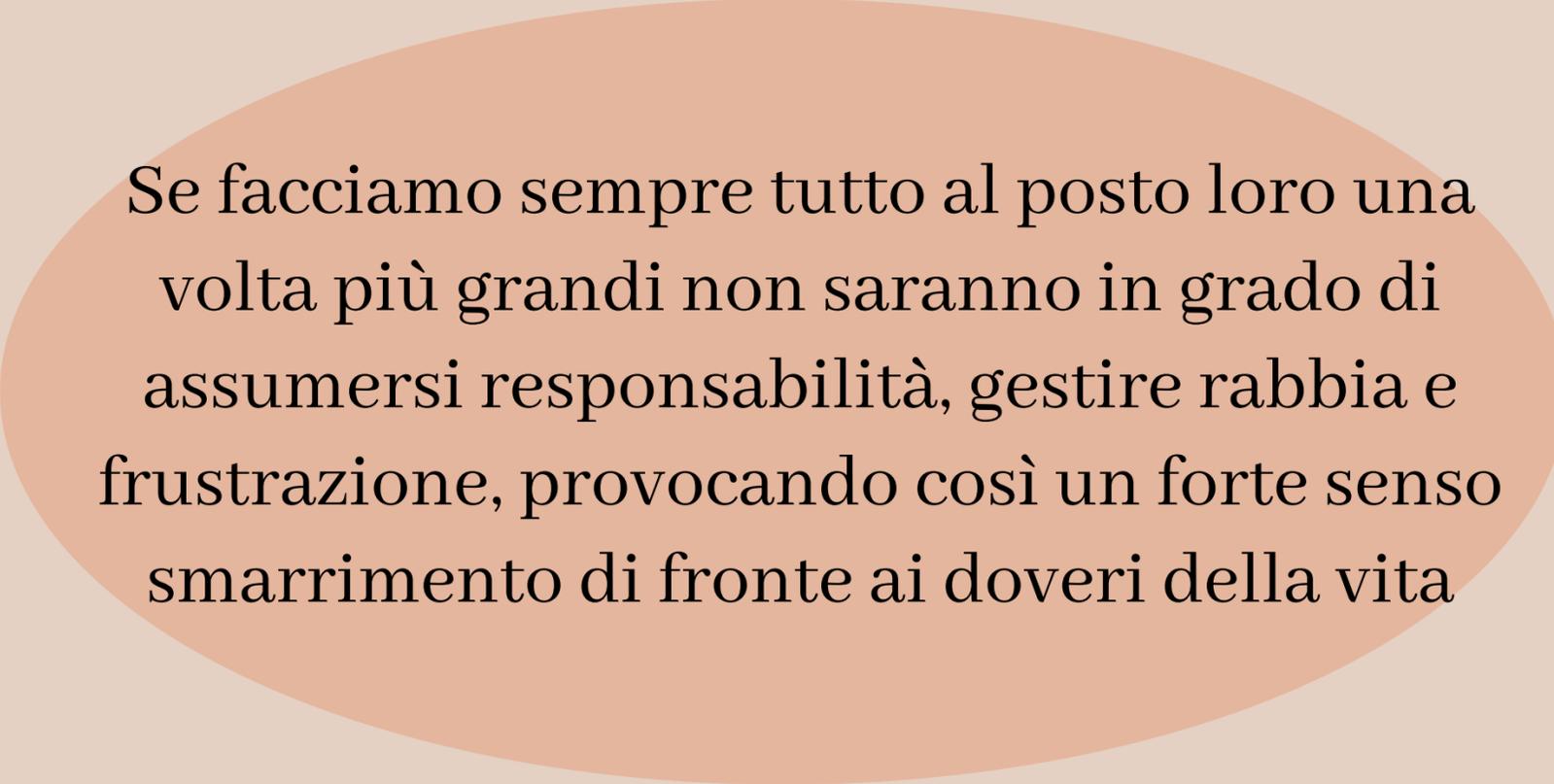
PERCHE' FARLO:

- Alimenta il senso di competenza personale
- Favorisce la felicità individuale
- Accresce il senso di autostima e maturità, permettendo di affrontare al meglio gli ostacoli della vita
- Allena alla frustrazione e la capacità di gestirla
- Allena all'errore, all'apprendere da esso
- Permette di confrontarsi e comprendere i propri limiti

Affidare delle responsabilità non si limita semplicemente ad assegnare dei piccoli compiti legati all'ambiente domestico (come apparecchiare, rifarsi il letto, mettere in ordine i giochi)

RESPONSABILITÀ È ANCHE:

- Concedere libertà di scelta (tra due alternative)
- Lasciare libero il bambino di provare a fare da solo senza sostituirsi lui
- Parlare per conseguenze, uscendo dalle dinamiche premi/punizioni, rendendo consapevoli delle conseguenze delle loro azioni



Se facciamo sempre tutto al posto loro una volta più grandi non saranno in grado di assumersi responsabilità, gestire rabbia e frustrazione, provocando così un forte senso smarrimento di fronte ai doveri della vita

5

Aiuta il bambino a coltivare un dialogo interiore positivo e a correggere i pensieri

1- Soffermati sulla situazione problematica e racconta cosa succedeva a te quando eri un bambino, cosa facevi in quelle stesse situazioni



In questo modo si andrà anche a favorire e coltivare il dialogo

2- Poni l'accento sul suo impegno



"Vedo che ti stai impegnando tanto, devi essere fiero di questo. Io lo sono di te"

3- Racconta episodi positivi in cui il bambino dopo numerosi tentativi è riuscito nel suo intento.



Ad es. quando è riuscito ad arrampicarsi sull'albero. "Ti ricordi di quella volta... ti sei impegnato tanto e sei riuscita a farcela!"

Aiutalo a correggere i pensieri



"Non mi riesce"
"Non sono capace"
"Non ce la farò mai"
"Fallo te, io non ce la faccio"

"Puoi provarci, se sbaglierai sarà utile per imparare meglio"

"Puoi provare a fare il meglio che puoi"

"Vedo che ti stai impegnando tanto"

Quando più grandicello puoi iniziare a rendere tuo figlio consapevole degli effetti dei suoi pensieri

"Hai notato che quando pensi di non riuscire ti senti ancora più scoraggiato?"

La comunicazione è essenziale



Le parole che riserviamo ai bambini possono essere finestre capaci di illuminare e aprire lo sguardo, di sostenere l'autostima e dare valore alla nostra relazione, oppure muri...

Scegliamo con cura le parole senza però abusarne: i bambini distinguono l'autenticità e la sincerità di un commento o la semplice mancanza di interesse.



L'autostima non è solo un qualcosa che diamo ai bambini. È anche un qualcosa che dipende da loro e dai loro pensieri: «è un modo di sperimentare sé stessi quando si stanno utilizzando bene le risorse personali per accettare le sfide, per apprendere e per aiutare gli altri». Carol Dweck

L'autostima di ognuno di noi deriva da un agire, da un impegno verso ciò che utile per la propria vita.

A COSA POSSIAMO PRESTARE ATTENZIONE?



Giudizi ed etichette

Pigro, duro, svogliato, furbo

Possono essere un'arma a doppio taglio, ingabbiando il bambino in definizioni ristrette e in un circolo vizioso per cui “Faccio così perché tanto sono...”

A COSA POSSIAMO PRESTARE ATTENZIONE?

Fare paragoni e confronti con altri



Sminuire le fatiche del bambino anche se l'unico intento è quello di trasmettere sicurezza e accrescere l'autostima.

Riflettiamo insieme...

Il senso di vergogna impedisce ai bambini di mostrarci chi sono veramente

FAR VERGOGNARE I BAMBINI

COMPNDERE I BAMBINI



A COSA POSSIAMO PRESTARE ATTENZIONE?

Intrappolare inconsapevolmente il bambino nelle nostre aspettative

Un bambino che dice qualcosa di negativo su sé stesso durante lo svolgimento di un'attività o un compito:
«Papà, non sono capace, non mi riesce».

A COSA POSSIAMO PRESTARE ATTENZIONE?

Intrappolare incosapevolmente il bambino nelle nostre aspettative

Un bambino che dice qualcosa di negativo su sé stesso durante lo svolgimento di un'attività o un compito:

«Papà, non sono capace, non mi riesce».

Il genitore generalmente risponde: «Non è vero che non sei capace, sei bravo e ce la farai sicuramente».

Il pensiero positivo del padre, anche se nel breve termine può sembrare rassicurante per il bambino, in realtà non aiuterà il figlio a credere di essere capace, ma attiverà nella mente del piccolo una lotta tra pensieri positivi («Ce la posso fare») e pensieri negativi («Non ce la farò»). In questo modo, a lungo andare, rischiamo di intrappolare inconsapevolmente il bambino in una continua battaglia per difendere la stima di sé, per dimostrare di essere all'altezza e per non venire considerato poco intelligente.