

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



49_Come posso rafforzare l'autostima di mio figlio?

Prima di tutto, è importante sapere che cos'è l'autostima. È costituita da due componenti: da un lato, ciò che so di me stesso, il sentimento di sé, e dall'altro, come mi sento rispetto a ciò che so di me stesso, quale valore mi attribuisco, ad esempio, il bambino sa che non ha il coraggio di arrampicarsi sull'albero. E poi si tratta di capire cosa ne pensa lui. Pensa che non osare sia un male? Sia da fallito? Si vergogna? O lo accetta e rispetta? È possibile riconoscere una sana autostima quando ci si guarda in modo sobrio, differenziato e accettante. Fa una grande differenza se mi sento un fallito e mi vergogno perché non riesco a cantare bene, o se dico: "Beh, non diventerò un cantante d'opera, ma va bene così".

Una sana autostima è il sistema immunitario psicologico di una persona. Con una sana autostima è più facile superare le crisi e i momenti difficili.

Prendere sul serio il bambino ed esprimere la nostra gioia per lui.

Ci sono due cose principali che possiamo fare per promuovere l'autostima nel bambino. In primo luogo, notando ciò che accade e prendendolo sul serio. Se è triste, diciamo: "Ah, vedo che sei triste". Dimmi cosa ti rende tanto triste". Se è frustrato o arrabbiato, vale lo stesso discorso: "Ma sei molto arrabbiato. Mi interessa sapere cosa ti fa arrabbiare così tanto".

Si tratta di notare ciò che accade, di interessarsi e di prenderlo sul serio. Attraverso il nostro atteggiamento curioso e interessato, il bambino impara a gestire queste situazioni e impara che va bene sentirsi così. Questo vale anche per i bambini più piccoli, se mentre mangia sputa il porridge per tre volte, potete chiedere gentilmente: "Ah, sei pieno?". In questo modo il bambino può esprimere le sue sensazioni: se mi sento così, significa che sono sazio. Queste parole di apprezzamento per la sua esperienza rafforzano il suo senso di sé, cioè la sua conoscenza di sé. Allo stesso tempo, impara che va bene anche essere pieni. Perciò continua a sentirsi importante per la madre, così com'è. La seconda cosa che rafforza l'autostima del bambino, e di qualsiasi essere umano, è quando esprimiamo la nostra gioia per la sua esistenza. Quando siamo felici del bambino senza che lui debba fare qualcosa o ottenere dei risultati per essere apprezzato. I bambini lo percepiscono molto bene quando scherziamo con loro, ridiamo, ci scateniamo e siamo felici. Dobbiamo esprimere la nostra gioia per il bambino, dobbiamo lasciare che anche l'altro lo senta. Sentirlo noi stessi non è sufficiente.

Riconoscimento per ciò che è, non per ciò che fa.

I bambini non costruiscono l'autostima attraverso l'elogio o la critica come ad esempio: "Sei bravo", "Stai facendo un ottimo lavoro" o "È stata una stupidaggine". Le lodi e le critiche sono valutazioni delle prestazioni. Se vogliamo aiutare i bambini a sviluppare l'autostima, hanno bisogno del nostro riconoscimento per quello che sono, senza giudizi. Quando il bambino si trova felice sullo scivolo e grida: "Mamma guarda!", è sufficiente notare la sua gioia e ricambiare il sorriso. "Sì, ti vedo. Sembra che ti stia divertendo molto".

I nemici dell'autostima sono: svergognare, criticare e biasimare.

"Perché sei di nuovo imbronciato? Smettila!", "Non fare l'idiota e apri le orecchie quando ti dico qualcosa!". Queste critiche non fanno altro che far sentire il bambino stupido, sbagliato e colpevole per ciò che sta accadendo in quel momento dentro di lui e questi sentimenti gli si imprimono dentro. A quel punto si vergognerà di se stesso. Perché?

I bambini si comportano verso se stessi come noi ci siamo comportati verso di loro.

Così i bambini pensano a se stessi nel modo in cui ci siamo comportati con loro. Vale quindi la pena di verificare quanto spesso criticiamo e svergogniamo i bambini. Prendiamoli sul serio, proprio come faremmo con un caro amico adulto. Possiamo dire serenamente di no ai desideri attuali dei bambini, ma senza farli vergognare per il loro desiderio.

Testo Astrid Egger, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it