

## IMPULSI PEDAGOGICI

# per un'avventura chiamata famiglia



### 47\_L'uguaglianza delle persone rafforza l'autostima

I genitori spesso si domandano come possono aumentare l'autostima dei propri figli. È fondamentale trattare e amare tutti i figli allo stesso modo. Ciò significa che i desideri, i bisogni, i limiti, i valori e i pensieri di ogni membro della famiglia devono essere percepiti e presi sul serio, indipendentemente dall'età, dallo stato di salute o dal sesso.

#### **Essere percepiti e presi sul serio soddisfa il bisogno fondamentale di essere visti.**

Nessuno viene offeso, criticato, umiliato o ridicolizzato per ciò che sente, pensa o fa. La percezione di essere capiti e presi sul serio soddisfa il fondamentale bisogno umano di essere visti, ascoltati e accettati per quello che siamo. Questo è ciò che consente ai bambini di sviluppare un sano senso di autostima sentendosi preziosi e "giusti" per quello che sono. Attraverso le critiche, il sarcasmo e la mancanza di rispetto, i bambini si sentono sbagliati e colpevoli. L'uguaglianza delle persone riflette un atteggiamento positivo verso se stessi e verso gli altri e indica il modo in cui trattiamo e parliamo alle persone.

#### **Come ci veniamo incontro?**

Spesso i genitori trovano difficile prendere sul serio i desideri dei figli, perché sono convinti che i figli debbano soddisfare i desideri dei genitori ma anche i bambini hanno dei desideri. Tuttavia, solo perché prendiamo sul serio il desiderio di qualcuno, non significa che dobbiamo soddisfarlo. La grande differenza sta nel COME veniamo incontro a colui che ha un determinato desiderio.

Dipende tutto dal riconoscere un certo tipo di desiderio e poi dire di no oppure criticare qualcuno per aver espresso un desiderio: "Smettila di piagnucolare con la tua bambola", "Non sei mai soddisfatto, vuoi sempre qualcosa", "Non capisci il mio no? Quante volte te lo devo ancora ripetere?" Queste risposte offendono, umiliano, svergognano e criticano il bambino e quindi violano la sua integrità. Al bambino sembra di essere sbagliato e si sente in colpa per il semplice fatto di avere un desiderio.

#### **Come possiamo esprimerci senza violare la dignità di altre persone?**

"Capisco che tu voglia avere questa bambola, è bella ma non voglio compartela adesso." Questa è una dichiarazione chiara che non offende nessuno, la madre prende sul serio sia il bambino che se stessa. Questo mostra al bambino: "Puoi prenderti sul serio e contemporaneamente rispettare l'altro." Questo comportamento fa una grande impressione sul bambino, anche se forse in quel preciso momento è frustrato perché non ha ottenuto ciò che voleva. La sua dignità però non è stata violata: nessuna critica, nessuna colpa, nessuna denigrazione. Le persone che si sentono prese sul serio non insistono troppo a voler imporre agli altri la propria opinione. Non dipende da COSA si dice ovvero dal contenuto, se si dice di sì o di no, bensì da COME si dice qualcosa, se rispettiamo la dignità del bambino o meno.

"Non voglio giocare con te adesso. Voglio riposare per mezz'ora." Contro: "Non vedi che sono stanco? Quando lo capirai finalmente?"

"Voglio che tu appenda la giacca, perché non voglio caderci sopra." Contro: "Ragazzo! Se non impari finalmente ad appendere la giacca, dovrò diventare più severo."

**È importante parlare di sé, dei propri desideri e delle proprie opinioni.**

Si può anche essere arrabbiati: "Dannazione, voglio che lasci in pace il mio computer. Questo mi fa arrabbiare!" invece di: "Non mi stai a sentire mascalzone. Giochi sempre con le mie cose. Sei fastidioso".

Quando parliamo di noi stessi, non facciamo del male all'altro, ma rispettiamo la dignità altrui e la nostra. Nessuno viene ferito e tuttavia tracciamo chiaramente i nostri limiti. In tal modo rispettiamo i nostri limiti e gli spazi altrui. Questo rafforza l'autostima dei genitori perché si assumono le proprie responsabilità e rafforzano l'autostima dei bambini perché imparano quanto segue: in questa famiglia posso stabilire i confini senza ferire nessuno.

Testo Astrid Egger, Traduzione Giulio Monteduro