

## IMPULSI PEDAGOGICI

# per un'avventura chiamata famiglia



## 48\_L'accettazione e il riconoscimento aumentano l'autostima

Una buona autostima è il miglior sistema immunitario psichico che esista. Le persone con un solido equilibrio interiore se la cavano bene nella vita, riescono a superare con sicurezza i momenti di crisi e affrontano le relazioni cosce del proprio valore.

### Chi SONO io e cosa penso di me?

L'autostima è composta da due aspetti: da un lato c'è una **sensibilità nei propri confronti**. Cosa provo? Cosa mi fa bene? Come mi sento? Ho un buon rapporto con me stesso e mi conosco? Dall'altro c'è quello che si pensa riguardo a ciò che si sa di se stessi: Mi sento valutato così come sono? Ho rispetto e stima di me stesso? Oppure mi sento sbagliato, mi sento un perdente? Ho stimato male i miei limiti oppure ho un costante bisogno di riconoscimento dall'esterno, perché di mio non mi reputo importante? Una sana autostima la si riconosce dal fatto che la persona ha coscienza di sé, si dà valore e si rispetta, ovvero che si sente a proprio agio nei propri panni e che si piace con tutti i propri pregi e i propri difetti.

### Come posso aiutare mio figlio a costruire una sana autostima?

Nei bambini l'autostima non la si costruisce attraverso le lodi o le critiche, come ad es. "che bravo che sei!", "che bella cosa che hai fatto!" o "non fare lo sciocco!". Le lodi e le critiche sono valutazioni delle azioni compiute, viene valutato cioè cosa uno sa fare, cosa fa bene o male. Questo genere di feedback agisce sulla fiducia in se stessi, indica cioè cosa una persona SA FARE. La conseguenza è che si viene spesso messi al confronto e in competizione con gli altri. Se vogliamo aiutare i nostri figli a costruire una buona autostima, hanno bisogno della nostra accettazione per quello che SONO, senza giudizi. Quando il bambino è felicemente seduto sullo scivolo e urla: "mamma guarda!", è sufficiente notare la sua gioia, sorridergli e dire: "sì, ti guardo!". Se il bebè sputa per tre volte la pappa, posso dire: "Oh, credo che tu sia sazio." Riconosco quali sensazioni attraversano il bambino e gli presto la mia voce. Allo stesso tempo lui vede che tali sensazioni sono normali. È normale divertirsi ed è normale essere sazi. O se nostro figlio torna a casa da scuola affranto possiamo dirgli: "Vedo che sei triste. Vorrei sapere cosa ti rende tanto triste. Lo sai?"

In questo modo i bambini si sentono presi in considerazione e trovano un'espressione della loro realtà interiore scevra da giudizi. Sono così in grado di sviluppare una sensibilità nei propri confronti, una coscienza di sé e un'autostima. Oppure se un bambino di quattro anni è seduto in un angolo con il volto paonazzo e le braccia conserte: "Certo che sei proprio arrabbiato. Cos'è che ti fa tanto arrabbiare?" In questo caso l'emozione del bambino viene riconosciuta, si mostra interesse nei suoi confronti e al contempo la rabbia o la tristezza non vengono giudicate. In questo modo il bambino impara che è normale essere tristi o arrabbiati. Interessarsi al bambino, vedere le sue emozioni e prenderle sul serio porta al rafforzamento della sua autostima. Nello stesso modo in cui noi ci rapportiamo ai bambini, loro si rapportano con se stessi; se noi cioè prendiamo seriamente quello che gli accade, anche loro a un certo punto saranno in grado di farlo con se stessi.

**È anche importante mostrare e dire ai nostri figli quanto contano per noi**

Se noi adulti riusciamo ad esprimere la gioia che portano nella nostra vita e che proviamo quando siamo assieme a loro, allora loro sentono che sono LORO ad essere importanti per noi e non solamente quello che fanno. Fate vedere ai vostri figli il bagliore nei vostri occhi quando siete felici di stare con loro.

Testo Elisabeth Kußtatscher, Traduzione Giulio Monteduro