

L'AUTOSTIMA: CRESCERE UN BAMBINO SICURO DI SE'

Possiamo sinteticamente definire l'autostima come l'idea, l'opinione, che ciascuno ha di se stesso, sia rispetto ai propri pregi, talenti, risorse (etc), sia rispetto ai propri limiti, difetti, fatiche. In questo senso, tutti abbiamo autostima, in quanto ciascuno ha un'immagine, un'opinione rispetto a se stesso. Tale immagine di sé si costruisce gradualmente, fin dall'infanzia e lungo tutto l'arco della vita, per lo più a partire da come si è stati considerati dal contesto in cui si è cresciuti. L'autostima si struttura in gran parte basandosi su *come ciascuno di noi ha interpretato ed interpreta* i rimandi che ha ottenuto ed ottiene dall'ambiente di riferimento. Posto, quindi, che tutti "stimiamo" noi stessi (il termine "stima" va considerato nel suo significato di "valutazione") è importante ragionare, in particolare, sul "livello di autostima".

"Il livello qualitativo dipende quasi del tutto dal feedback verbale e non verbale trasmesso al bambino dai genitori, da altre importanti figure adulte di riferimento o dai fratelli (in quest'ordine di importanza)" J. Juul

Fin da bambini fondiamo, quindi, tale livello, buono o scarso, prevalentemente dall'ambiente in cui cresciamo: interagendo e confrontandoci con persone, oggetti e situazioni intorno a noi, riceviamo di continuo feedback ("positivi" e "negativi") che ci portano a *creare e modificare* il senso della nostra dignità e valore. Infatti, è importante sottolineare che l'autostima non è un monoblocco di granito, immodificabile... per fortuna! Nel corso della nostra vita, man mano che cresciamo e facciamo esperienza, siamo naturalmente portati a revisionare, modificare e "aggiornare" l'idea, l'opinione di noi stessi. Se provate a pensare a come vi vedete oggi e come eravate 10 oppure 20 anni fa, facilmente vi renderete conto di come siete cambiati e di come si è modificata la vostra immagine di voi stessi, la considerazione di voi ed il senso del vostro valore!

Avere una sana stima di sé è utile per far fronte in modo costruttivo alle sfide della vita. Coloro che hanno fiducia nelle proprie capacità e nel proprio valore sviluppano un atteggiamento positivo. "*Posso farcela*" è una convinzione che li mette in grado di affrontare i problemi e le frustrazioni che incontrano sul loro cammino. Ciò non significa che la persona (adulto o bambino) con una sana autostima non incorra in problemi, contrarietà o momenti di fatica e sconforto. Come è normale che sia, ciascuno di noi può vivere momenti difficili. La differenza tra l'individuo con una sana autostima e quello con scarsa autostima sta nell'approccio a tali difficoltà. Infatti, la persona che ha un buon livello di autostima, fronteggia questi momenti in modo costruttivo, senza vittimismo, rimboccandosi le maniche e cercando in modo attivo la soluzione ai suoi problemi, anche ricorrendo all'aiuto degli altri.

"Un sano senso di autostima si può definire un'immagine di sé accurata, molteplice e affermativa – il segreto per godere di buona salute psichica e di un forte sistema immunitario a livello psicosociale" J. Juul

Al contrario, la persona con scarsa autostima tende più facilmente alla rinuncia, alla rassegnazione e raramente chiede il supporto e l'aiuto degli altri, dato che vive tale possibilità come la conferma della sua inadeguatezza.

Inoltre, è importante notare che coloro i quali possiedono un buon livello di autostima sanno valutarsi sia nei propri pregi che nei propri limiti, mentre le

persone con scarsa autostima tendono a sottovalutare oppure a sopravvalutare se stesse.

In sintesi, possiamo dire che sviluppare una sana autostima fin dall'infanzia risulta essere un fattore di protezione nella vita. E' pertanto utile che genitori, educatori, insegnanti lavorino su tale aspetto in modo consapevole per supportare i bambini di cui si occupano, affinché il concetto positivo che essi conseguono di se stessi li aiuti a diventare degli individui equilibrati, sensibili, comprensivi e responsabili. Quindi *“come possiamo sostenere i bambini nel crearsi un buon livello di autostima?”* Questa è la madre di tutte le domande che, tipicamente, i genitori si pongono e mi pongono quando affrontiamo insieme questo tema.

Chiaramente non abbiamo lo spazio per approfondire tutti i vari aspetti della questione. Vorrei pertanto focalizzarmi su alcuni di questi.

“Per sviluppare una sana autostima, un bambino deve sentirsi prezioso e utile per i genitori e, di conseguenza, ‘valere’ l'affetto e l'amore da parte loro” J. Juul

Quando rimando a mia volta ai genitori la domanda sopra esplicitata, una delle prime risposte che arriva riguarda, infatti, ***l'amore***. Mamme e papà ritengono che *far sentire* il bambino accettato ed amato sia importante e crei una “base sicura” per lui: giustamente. Infatti, il primo mattoncino su cui si fonda la fiducia e la stima in se stessi deriva proprio dal sentirsi preziosi, amati e pertanto “amabili”: è come se il bambino, in estrema sintesi, pensasse *“se sono amato vuol dire che sono amabile e, se sono amabile, io valgo!”*.

Quando tutto funziona in questa direzione, la sana autostima deriva dalla sicurezza che il bambino sviluppa nel sentirsi accettato e amato per quello che è. Quindi è importante che l'amore ***sia vissuto dal bambino come incondizionato***, cioè al di là della propria prestazione: *“Ti voglio bene perché esisti e sei il mio bambino, a prescindere da cosa fai (o non fai)”*. In tal senso, è importante, per esempio, rassicurare il bambino del nostro immutato affetto quando si comporta in un modo per noi inadeguato. Questo è un po' il senso della comunicazione da passare, soprattutto con i bambini più piccoli, i quali faticano a tollerare l'arrabbiatura del genitore nei loro confronti in quanto la vivono come una rottura della relazione.

E' importante mostrare ai bambini rispetto, attenzione, accettazione, sia per le loro qualità che per i loro limiti, offrendogli calore ed amore, affinché possano acquisire quella sicurezza di base che gli consentirà di crescere e sperimentare le novità senza preoccuparsi troppo degli errori e dei possibili fallimenti.

Rispetto all'amore incondizionato, è importante anche comunicare ai bambini il piacere che abbiamo di stare con loro: *“Mi piace giocare con te”*, *“Che bello rivederti!/stare insieme”*, *“Mi sei mancato”* etc.

Un altro aspetto che i genitori in genere rimarcano, rispondendo alla domanda di cui sopra, riguarda il lodare i bambini, sebbene molti si chiedano, allo stesso tempo, quanto può essere utile e se non si rischia di esagerare, crescendo “un pallone gonfiato”... Per mettersi al riparo da questo rischio, è importante evidenziare alcuni punti sulla lode, messi in luce dalle ricerche:

- È importante che non siano utilizzate per ogni minima cosa, pena la perdita di senso ed utilità;

- È importante che siano sincere, che parlino di noi stessi e che siano mirate a sollecitare anche l'autovalutazione del bambino. Per esempio: *“mi piace il tuo disegno, soprattutto questo albero. E tu sei soddisfatto di quello che hai disegnato?”*
- È utile che siano dirette all'impegno, allo sforzo, più che alle caratteristiche del bambino. Infatti, lodare un bambino solo perché è “intelligente”, “bravo”, “bello”, etc. potrebbe portarlo, in caso di fallimento, a considerarsi “stupido”, “incapace”, “brutto” etc. Invece, quando sosteniamo l'impegno del bambino (per esempio: *“Ci sei riuscito! Ti sei impegnato molto e ce l'hai fatta! Puoi essere orgoglioso di te!”*) egli impara a collegare ad esso i suoi risultati. Di conseguenza, saprà che, se stavolta non è riuscito a raggiungere il suo obiettivo, la prossima volta, impegnandosi di più, potrà farcela e che la cosa importante nella vita è “mettercela tutta”, facendo il meglio che si può.

Infine, vorrei soffermarmi su un'altra riflessione di mamme e papà quando sono sollecitati sul tema dello sviluppo dell'autostima dei loro bambini. L'importanza di insegnare ai figli che “SBAGLIANDO SI IMPARA”. Infatti, nella vita non è importante essere perfetti, non fare errori (cosa **IMPOSSIBILE**), ma imparare dagli errori e porre rimedio alle situazioni. Accompagnare, quindi, il bambino a trovare una soluzione/rimedio agli errori, **evitando di criticarlo/umiliarlo/farlo sentire sbagliato**, si rivela un utile apprendimento: in questo modo si stimolano la sua creatività e la capacità di problem solving.

Tale approccio è importante *sia sostenuto dall'esempio dei genitori stessi*: se una mamma/un papà, tutte le volte che sbaglia si accanisce contro se stessa/o di fronte al bambino, quest'ultimo difficilmente acquisirà l'idea che si può sbagliare...! ;-))
I bambini imparano più dall'esempio che da ciò che diciamo loro: è pertanto utile che i genitori in primis imparino a gestire le frustrazioni ed i fallimenti in modo costruttivo, nel rispetto di sé, per insegnare altrettanto ai propri figli, ricordandosi che essi osservano costantemente i comportamenti degli adulti di riferimento, comprese le loro modalità di approccio alle difficoltà ed ai problemi e prendono tali comportamenti come modello.

Per concludere, riporto di seguito una famosa e bellissima poesia di Dorothy Law Nolte che, a mio avviso, in modo delicato ed allo stesso tempo incisivo, ci accompagna in una riflessione profonda sull'autostima e su cosa imparano i bambini da ciò che vivono.

I bambini imparano ciò che vivono

Se i bambini vivono nella critica, imparano a condannare.

Se i bambini vivono nell'ostilità, imparano a combattere.

Se i bambini vivono nella paura, imparano ad essere apprensivi.

Se i bambini vivono nella pietà, imparano a commiserarsi.

Se i bambini vivono nel ridicolo, imparano la timidezza.

Se i bambini vivono nella gelosia, imparano l'invidia.

Se i bambini vivono nella vergogna, imparano a sentirsi colpevoli.

Se i bambini vivono nell'incoraggiamento, imparano la fiducia in se stessi.
Se i bambini vivono nella tolleranza, imparano la pazienza.
Se i bambini vivono nella lode, imparano l'apprezzamento.
Se i bambini vivono nell'accettazione, imparano l'amore.
Se i bambini vivono nell'approvazione, imparano a piacere a se stessi.
Se i bambini vivono nel riconoscimento, imparano ad avere un obiettivo.
Se i bambini vivono nella condivisione, imparano la generosità.
Se i bambini vivono nell'onestà, imparano la verità.
Se i bambini vivono nell'equità, imparano la giustizia.
Se i bambini vivono nella gentilezza e nella considerazione, imparano il rispetto.
Se i bambini vivono nella sicurezza, imparano ad avere fede in se stessi e in chi li circonda.
Se i bambini vivono nell'amicizia, imparano che il mondo è un bel posto in cui vivere.

www.percorsi formativi06.it

BIBLIOGRAFIA

- Anderson/Redman/Rogers *“Come sviluppare l'autostima del bambino”*, ed.Red
- Filliozat I. *“Le emozioni dei bambini”*, ed. Piemme
- Filliozat I. *“Fidati di te”*, ed. Piemme
- Frascarolo F./Moutinot *“L'autostima nei bambini”*, ed. Avallardi
- Greenspan S. *“Il bambino sicuro”*, ed. Giovanni Fioriti
- Kohn A. *“Amarli senza se e senza ma”*, ed. Il Leone Verde
- Juul J. *“Bambini con le spine. Affrontare rabbia, prepotenza o isolamento in modo costruttivo”* ed. Urrà Feltrinelli
- Medina J. *“Naturalmente intelligenti”*, ed. Bollati Boringhieri
- Santagostino P. *“Come crescere un bambino sicuro di se”*, ed. Red