

di vantarsi, di essere il peggiore della classe, la sua autostima risulta certo indebolita da questa situazione di fallimento.

Vediamo spesso questi bambini cercare di dominare gli altri con la propria aggressività: tentano in questo modo di ritrovare un po' di autostima secondo altri criteri.

Prenderli sul serio. Non ironizzare, non fare dispetti. **È importante rispettare le loro attività, le loro scelte** nell'abbigliamento, i loro gusti, il loro angolino e le loro cose.

Abituarli ad assumersi le loro responsabilità e a prendere decisioni. Devono provare a trovare da soli **le soluzioni** e le alternative alle difficoltà che incontrano.

Rispettare la presentazione del loro aspetto. L'aspetto fisico contribuisce molto alla costituzione di una buona o cattiva stima di sé.

Il modo in cui i genitori possono aiutare i bambini a convivere con il proprio fisico è fondamentale.

educare

di BRUNO FERRERO e MARIANNA PACUCCI
educatori salesiani



(1ª Parte in Scheda 26)

2ª PARTE:

Insegnare l'autostima

**INSEGNARE L'AUTOSTIMA
NON È SEMPLICE**

Ci permettiamo alcuni suggerimenti

Ognuno è ciò che decide di essere.

Siamo onesti! Non è giusto dare la colpa

- ✓ alle stelle («*Son nato sotto una cattiva stella*»),
- ✓ al temperamento («*Son fatto così*»),
- ✓ all'ambiente («*Con questi insegnanti non si può imparare*»)...

Crediamo ricordare, qui di seguito, alcuni passaggi fondamentali **per insegnare l'autostima**.



Assicurare ai figli una base sicura.

Un bambino deve sentirsi amato, voluto, rassicurato, protetto, nutrito e accudito.



Ascoltare e interpretare le loro parole e i loro bisogni.

I bambini hanno dei sentimenti, delle paure, degli interrogativi. È necessario che **i genitori riducano al minimo i commenti del tipo:**

«Quanto sei stupido!»;

«Quando mai ne combinerai una buona?»;

«Possibile che tu sia così pigro?»;

«Fai come dico io e basta!», ecc.



Sostenere lo sviluppo della loro autostima.

È molto importante che **i bambini** possano sperimentare, provare. **Hanno bisogno di fiducia, di essere valorizzati e incoraggiati a fare scoperte, a tentare.** L'errore non è un fallimento e ancor meno una colpa. Se il bambino impara a non considerare gli errori come fallimenti, fin dalla più tenera età, avrà la possibilità di sperimentare senza temere di sbagliare.

I genitori devono **ricordarsi del fattore RP** (R = Ricompensa; P = Punizione), cioè dell'equilibrio tra ricompensa e punizioni **nel controllo del comportamento dei bambini**. La proporzione do-

In un bambino l'autostima si costruisce attraverso il modo in cui egli incorpora positivamente gli eventi che vive.

vrebbe essere del 5 a 1: **per ogni punizione** inflitta in seguito a un comportamento scorretto, **dovrebbero almeno esserci altre cinque occasioni in cui la buona condotta venga ricompensata.**

- ✓ Elogiate il bambino quando ha fatto uno sforzo per apparire particolarmente ordinato,
- ✓ elogiate la sincerità e l'obbedienza,
- ✓ rallegratevi con lui quando ha compiuto qualche atto di gentilezza.



Collaborare per aiutarli a sviluppare i punti forti e a eliminare i punti deboli.

Aiutate il bambino ad acquistare capacità e competenze che li possono rendere sicuri nella vita sociale,

- ✓ il buon gusto nel vestire,
- ✓ le regole di comportamento,
- ✓ il garbo e la scioltezza nell'esprimersi verbalmente.



Accompagnare la loro socializzazione.

I figli devono uscire dal bozzolo caldo della famiglia, imparare a volare da soli e affrontare la realtà talvolta fredda e arcigna.

I genitori devono **aiutare i figli a integrarsi in un gruppo, ad accettare le differenze e le regole** di funzionamento sociale, prendendo coscienza del proprio valore "socio-relazionale".

L'influenza degli altri, e soprattutto della scuola, di solito è decisiva nella formazione dell'autostima.

È il caso del bambino etichettato come "buono a nulla" o "alunno impossibile": se non lo è realmente, all'inizio, lo diventerà davvero, tanto questo discorso ripetitivo riuscirà a condizionarlo. Per quanto dia l'impressione di accontentarsi, se non addirittura



archivio edv

Attenti all'inganno! Oggi ti ripetono mille volte che devi essere bello. NO! Assolutamente NO! Indispensabile è essere belli dentro, non fuori.