

Come mettere buone basi di autostima



Guida pratica per il genitore e l'adolescente



1. Definizione

L'autostima determina il valore di sé, di avere un'opinione su di sé, il modo in cui vede e 'giudica' se stesso.

$$\text{Stima di sé} = \frac{\text{risultati}}{\text{Aspirazioni}}$$

Tabella 1

ESPRESSIONE	DESCRIZIONE	INTERESSE DEL CONCETTO	Le mie considerazioni
Avere fiducia in se stessi	Crederci nelle proprie capacità di agire efficacemente	Sottolinea l'importanza dei rapporti tra la stima di se e l'azione	
Sentirsi contenti e soddisfatti di sé	Essere soddisfatti del proprio modo di agire	Senza stima di sé nessun successo viene vissuto come tale	
Essere sicuri di sé	Prendere decisioni, perseverare nelle proprie scelte	Una buona opinione di sé va di pari passo con la capacità di prendere decisioni	
Amore di sé	Essere ben disposti verso sé stessi	Evidenzia la componente affettiva dell'autostima	
Conoscenza di sé	Sapersi analizzare e descrivere in maniera precisa	È importante sapere chi si è per potersi stimare	
Affermazione di sé	Difendere il proprio punto di vista e i propri interessi	Difendere il proprio territorio e la propria identità	
Sapersi accettare	Integrare qualità e difetti per ottenere un'immagine globale buona	Riconoscere i propri difetti non preclude la propria autostima	
Crederci in se stessi	Mettere in primo piano il proprio pensiero su se stessi e la propria valutazione - mettere in secondo piano il parere degli altri e la loro valutazione	Talvolta la stima di sé non si nutre con l'opinione degli altri e con la definizione esterna del 'successo', ma con la definizione propria	

ESPRESSIONE	DESCRIZIONE	INTERESSE DEL CONCETTO	Le mie considerazioni
Avere un'alta opinione di se stessi	Essere convinti di poter raggiungere obiettivi elevati	Spesso 'ambizione' e 'autostima' sono strettamente collegate fra di loro	

2. Quando e come si forma l'autostima

Nel corso dello sviluppo il bambino/ l'adolescente gradualmente impara a distinguere il *me* dal *non me*. Acquisisce quindi il senso di sé , attribuisce un valore positivo o negativo alle **esperienze dirette**.

Ma se non fa esperienze dirette o la valutazione dell'esito di un'esperienza non è sua - l'autostima non cresce (o cresce in base all'opinione del genitore di cui resta fortemente legato/dipendente)

Eventuali conflitti tra la propria valutazione e quella del genitore possono condurre l'adolescente a diffidare di sé stesso.

Oppure l'adolescente può interiorizzare i valori e le credenze / i pensieri del genitore e viaggiare solo con quelle.

Esempio: I compiti

1. L'**adolescente pensa** e crede di potercela fare con le proprie forze. Agisce. Studia. I risultati non sono ottimi. Gli sforzi non sono stati appaganti perché i voti sono bassi. [l'autostima crolla dopo aver sperimentato da solo, dopo aver attraversato da solo]



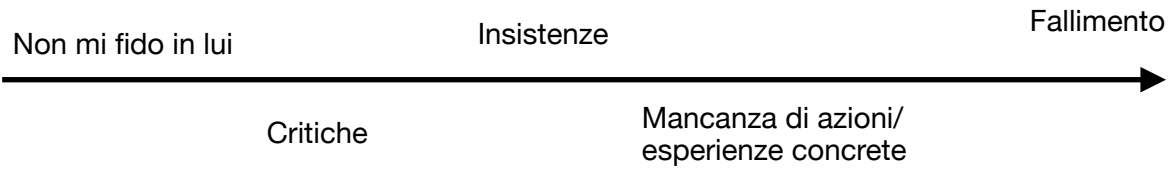
Per rinforzare
l'autostima

Torna indietro sulla freccia e rinforza il punto che necessita un miglioramento (ha bisogno di valutare il suo modo di agire? Accettare il fallimento? Acquisire nuovi strumenti?)

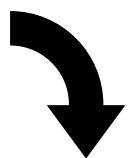
Aiuta l'adolescente a rivalutarsi correttamente, capire cosa non ha funzionato, cosa invece a funzionato, di che cosa ha bisogno, cosa gli serve di diverso/nuovo/in più

->l'adolescente comunque ha fatto le sue esperienze, il tuo aiuto è nel punto giusto, strategico, lo aiuti concretamente: rinforzi i punti positivi già esistenti, aggiungi altri punti mancanti

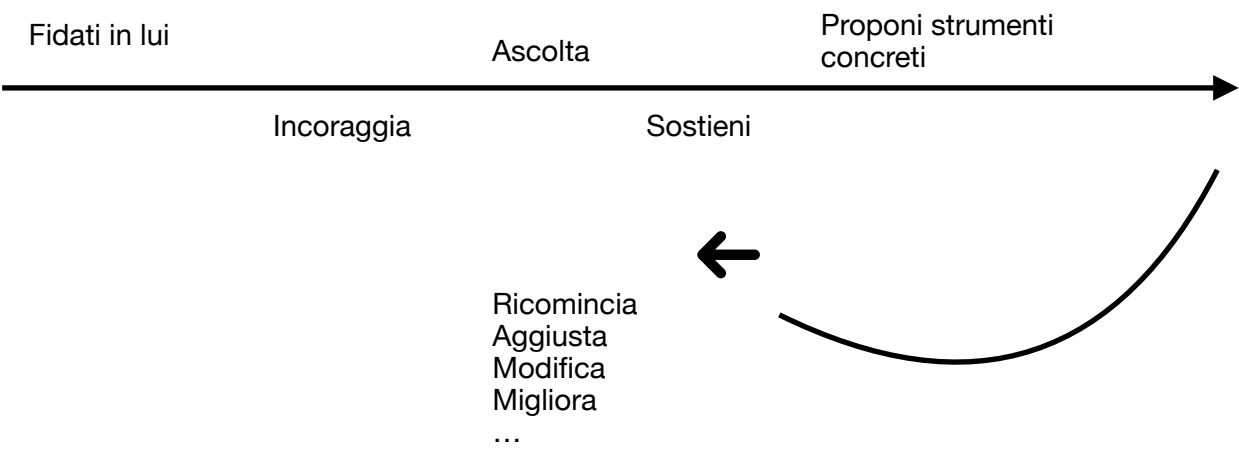
2. Il **genitore pensa** e crede che l'adolescente non è in grado di farcela con le proprie forze. Critica le sue azioni. Valuta negativamente lui, le sue azioni e modo di agire.



Cosa devi fare tu come genitore



*Rifai la freccia da capo
Aggiungi altri modi di fare*



Come molti genitori di adolescenti, sono sicura che neanche tu non vuoi intaccare intenzionalmente l'autostima di tuo figlio, tuttavia ci sono alcuni modi che nella tua quotidianità fai e non sai nemmeno che hanno a che fare con l'autostima:

- confronti

“Perché non sei attento e bravo come tuo fratello?”

“Come mai il tuo amico è così educato e gentile e tu sembri cresciuto in una giungla?”

“Guarda come il figlio di Maria è più avanti di te, fa lo sport e ha voti alti nonostante sia cresciuto in una famiglia separata, senza tutte le opportunità economiche che noi offriamo a te?”

Cosa fare?

Elimina i confronti

Cosa è ammesso fare?

- Ammira quel compagno/amico di tuo figlio
- Potrebbe essere un esempio / un “tutor” per tuo figlio (“chiedi al figlio di Maria se vuole aiutarti a capire come si organizza sia con la scuola che con lo sport”)

- etichette in un ruolo

“Giacomo il figlio di Maria è sempre stato educato, intelligente e bravo a scuola; evidentemente tu sei sempre disattento, sei intelligente ma sei pigro”

Cosa fare?

Cosa è ammesso fare?

Accetta anche questo lato pigro (o altro) di tuo figlio.
Lui non si definisce solo attraverso una parola/aggettivo
Parlare apertamente con lui dei punti forte e dei punti deboli e cosa potrebbe migliorare per stare bene con se stesso.

- aspettative irreali

Si inizia con frasi come:

“Sei intelligente ma non ti impegni”

“Eri un bambino molto bravo a scuola, ma ora sei sull’orlo della bocciatura”

Si continua con una certa pressione sul ragazzo che si traduce in:

“Nonostante i miei sforzi a mia madre non va mai bene niente”

“Se tanto nulla va bene e rischio la bocciatura, perché provare?”

“Se sono intelligente ma i miei sforzi non vengono apprezzati allora quello che ottengo mi potrebbe bastare”

Si finisce con:

“Io come genitore mi aspetto che lui continui a dimostrare il suo massimo potenziale intellettuale”

“Mi aspetto che lui sia bravo, che abbia voti medio/alti e che finisca la scuola perché ha tutte le carte”

“Voglio che lui si costruisca un futuro decisamente migliore del mio, quindi deve studiare di più”



Niente di male in questi desideri /aspettative se non fosse che:

L'autostima è : torna alla Tabella 1

Cosa fare?

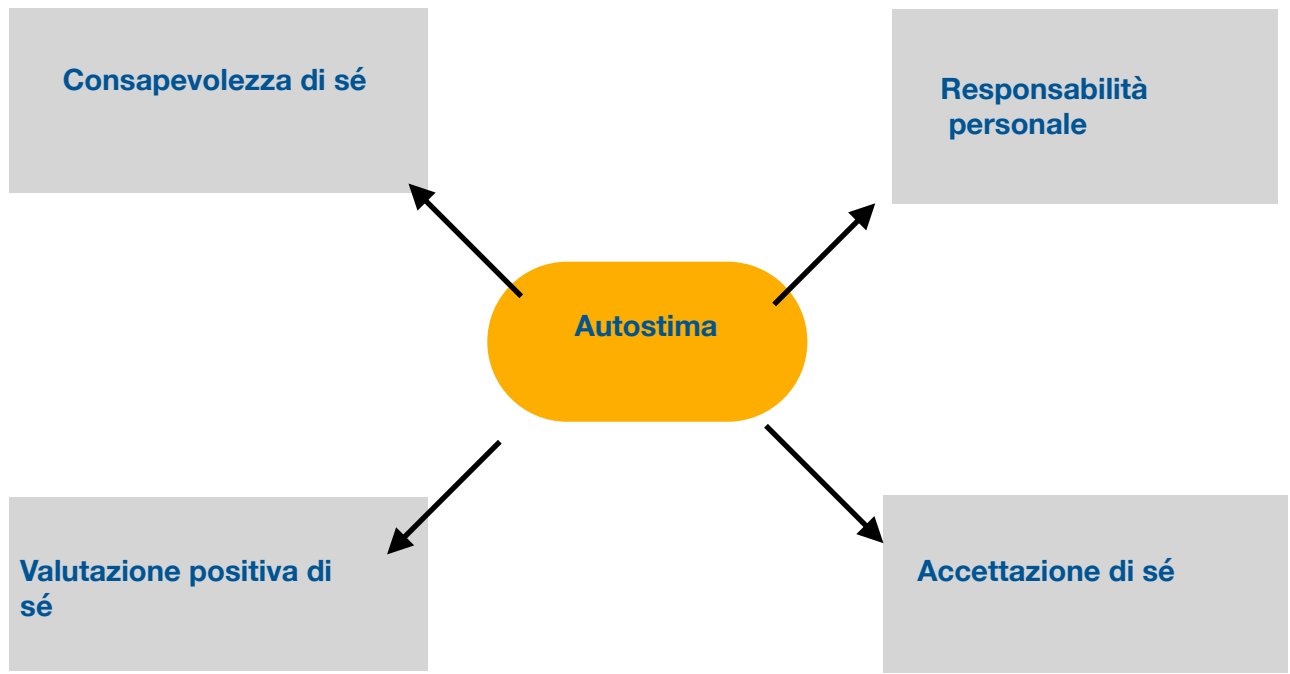
- Valuta tuo figlio per quello che è esattamente oggi, adesso, in questo periodo: magari non è tanto bravo con la scuola, è bravo con che cos'altro'.....
- Tuo figlio è intelligente, magari non riesce a manifestare la sua intelligenza a scuola; in che altro ambito puoi indirizzarlo per manifestare la sua intelligenza?.....

Cosa è ammesso fare?

- Parla al presente di come sta andando in questo momento e non per tutta la vita (“é un periodo difficile per te, ti vedo distratto con i compiti”)
- Parla di quanto non sa ancora certe cose (“ Ho notato che ancora non ti stai organizzando bene con il tempo”)
- Parla di come potrebbe cambiare se interviene (“Questo potrebbe cambiare quando inizierai a scrivere su un foglio quante cose hai da fare, gli orari e cosa ti serve per...”)
- Parla come se tu fossi al suo fianco ad aiutarlo e sostenerlo, non contro di lui (“Per ottimizzare i tuoi tempi e minimizzare l'impegno ti propongo xzy , tu hai altro da aggiungere, proponi altre soluzioni?”)

L'autostima di tuo figlio adolescente cresce quando cresce un tranquillo senso di rispetto per sé, un sentimento del proprio valore.

Alla luce delle tabelle e dei grafici di sopra, l'autostima è:



Leggi la descrizione di ogni componente dell'autostima e rispondi alle domande in scritto!



Consapevolezza di sé	Scrivi qui....
<ul style="list-style-type: none"> - essere consapevoli dei propri limiti, pregi e difetti, desideri, sentimenti, emozioni, talenti, bisogni (tutto sia al positivo che negativo - Essere consapevoli di come si agisce, come si decide, come ci si impegna, come si sta motivando ecc 	<ul style="list-style-type: none"> - Tuo figlio è consapevole di sé? - - Fai con lui un elenco di tutto ciò o aiutalo con domande aperte ad esserlo. -
Responsabilità	Scrivi qui....
<ul style="list-style-type: none"> - Assumersi la responsabilità delle proprie scelte e di eventuali conseguenze - Fare la differenza dove è stata la propria colpa e dove la colpa dell'altro (del professore per esempio) - Capire che le proprie azioni dirette conducono verso qualcosa di concreto, la mancanza di azioni...anche 	<ul style="list-style-type: none"> - Tuo figlio è lasciato libero ad essere responsabile? - - Fai con lui un elenco di tutto ciò o aiutalo con domande aperte ad esserlo. -
Valutazione positiva di sé	Scrivi qui....
<ul style="list-style-type: none"> - Significa essere pro-attivi, fiduciosi che si troverà una soluzione, che ci sarà rimedio, - Significa essere costruttivi verso l'azione o l'obiettivo che si vuole raggiungere - Vuol dire anche valutare se stessi come artefici della propria vita 	<ul style="list-style-type: none"> - Tuo figlio si valuta come persona principale in grado di trovare una soluzione e aggiungere un obiettivo? - - Fai con lui un elenco di tutto ciò o aiutalo con domande aperte ad esserlo. -
Capacità di accettarsi	Scrivi qui....
<ul style="list-style-type: none"> - Essere rispettosi e solidali verso se stessi anche quando non si valutano positivamente alcuni aspetti - Puntare sugli aspetti positivi per riuscirci e non farci bloccare dagli aspetti negativi 	<ul style="list-style-type: none"> - Tuo figlio si si accetta così com'è? - - Fai con lui un elenco di tutto ciò o aiutalo con domande aperte ad esserlo. -

Adesso, hai più chiaro il concetto di autostima e come puoi aiutare tuo figlio a crescere con buone basi?

Sì

No

Non molto chiaro

Quello che fai con la risposta alla domanda di prima...dipende solo da te!



Esercizio

1. L'obiettivo

1.1 COME VOGLIO ESSERE FRA 3 ANNI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2. COSA VOGLIO DIVENTARE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.3. CHE COSA VOGLIO REALIZZARE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1.4. CHI VOGLIO DIVENTARE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Per realizzare i miei obiettivi, che punti di forza ho?

2.1. I COMPLIMENTI CHE SPESSO RICEVO SONO?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.2. DIFFICOLTA' CHE HO SUPERATO DA ME

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.3. UN RUOLO IMPORTANTE CHE HO RICOPERTO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.5. ABILITA' CHE UTILIZZO CON PIACERE
ANCHE SE IL LAVORO NON MI PIACE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.6. UNA SITUAZIONE IN CUI HO AIUTATO
QUALCUNO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Leggi tutto ciò che hai scritto sopra e riassumi sotto almeno 3 punti di
forza che escono fuori

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. I miei punti deboli - riconosci le provocazioni

3.1. PUNTI DEBOLI DI CUI SONO CONSAPEVOLE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.2. CHE ASPETTO HA MAGGIORE PROBABILITA' CHE MI FACCIA RINUNCIARE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.3. CHE COSA MI BLOCCA MOLTO SPESSO/ RIPETUTAMENTE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.4. CHE COSA MI FA RINUNCIARE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.6. CHE COSA O CHE RUOLI STO EVITANDO?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rileggi tutto ciò che hai scritto sopra e riassumi qui sotto almeno 3 punti deboli

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Nutri l'albero e farlo fiorire

Immagina di avere da ora in poi la responsabilità di curare un albero e farlo fiorire per raccogliere i suoi frutti.



Questo albero ha bisogno di terriccio, acqua, luce o sostanze nutritive, ha bisogno dei tuoi pensieri positivi e delle tue convinzioni positive.

1. Scrivi qui i tuoi pensieri che ti passano spesso per la mente (per quanto ti riguarda)

.....
.....

2. Scrivi qui le convinzioni alla base dei tuoi pensieri ricorrenti di sopra (il motivo per il quale pensi quella zxy cosa)

.....
.....

3. Se è al negativo - trasforma quel pensiero o la convinzione al positivo

.....
.....

4. Inizia a mettere in pratica e coltivare i punti scritti al punto 3 ogni giorno, iniziando dal più facile

.....
.....

L'autostima si costruisce.

L'autostima si costruisce ogni giorno.

**L'autostima ha bisogno di nutrirsi di pensieri e convinzioni positive
o trasformate dal negativo in positivo**

**L'autostima si nutre di azioni concrete e riflessioni oggettive
(introspezioni)**

Lo sviluppo dell'autostima non finisce (quasi) mai

L'autostima non vuole solo pensieri positivi, applausi e solo punti di forza, l'autostima sta bene anche con i limiti, i punti deboli, anche con qualche pensiero negativo.

L'autostima è l'albero di sopra. Abbi cura di lui!



Questa è una risorsa per farti capire le basi del funzionamento dell'autostima, non sostituisce un eventuale percorso.

Gli esercizi proposti qui son il frutto della mia esperienza diretta con gli adolescenti, sono esercizi generici che devono essere integrati con altri strumenti e con ulteriori approfondimenti.

La struttura di questa risorsa è la stessa del mio percorso individuale con i genitori o gli adolescenti. Per aiutarti a prendere più fiducia in te o aiutare tuo figlio a mettere buone basi di autostima, questo è un buon esempio di come io lavoro.

I risultati sono proporzionali all'impegno , costanza e perseveranza che tu dedichi, quindi fai gli esercizi e segui le indicazioni.

Valentina Camen
Counselor* Sistemico Relazionale
Parent Coach*
Laureata in Psicologia
Iscritta ad AIPO n. 1237 (www.aiपोitalia.com)

* Professione ai sensi della legge 14/2013 n.4



Valentina Camen | GENITORI SICURI
ADOLESCENTI SERENI

www.genitoridiadolescenti.it
info@genitoridiadolescenti.it