

INSEGNARE L'AUTOSTIMA

Insegnare l'autostima non è semplice. Ci permettiamo alcuni suggerimenti a genitori ed educatori

La famiglia si accomodò a un tavolo del ristorante. La cameriera raccolse prima le ordinazioni degli adulti e poi si rivolse al piccolo di sette anni. «Tu che cosa prendi?» gli domandò. Il bambino si guardò intorno timidamente e disse: «Vorrei un panino con la salsiccia». La cameriera non aveva ancora iniziato a scrivere, quando la madre del piccolo la fermò. «Macché panino», disse, «gli porti una bistecca con carote e purè di patate». La cameriera non le fece caso e chiese al ragazzino: «Come lo vuoi il panino, col ketchup o la senape?» «Ketchup». «Arrivo fra un minuto», disse la cameriera, mentre ritornava in cucina. A tavola erano tutti ammutoliti per lo stupore. Alla fine il bambino fissò i presenti a uno a uno ed esclamò: «Ehi! Lei crede che io esisto davvero!».

Tutti gli esseri umani passano davanti allo specchio e inconsciamente si chiedono: Chi sono? Quanto valgo? Chi sono per il mondo? A seconda del modo in cui affrontano ogni nuova sfida, i bambini possono essere suddivisi in due tipi: «mi riesce» e «non mi riesce». I bambini del primo tipo hanno una forte immagine di sé, e vedono le esperienze nuove come qualcosa che si può realizzare con la buona volontà. I bambini del tipo «non mi riesce» iniziano di solito con il dubitare della loro competenza e della loro capacità in un campo particolare, ma estendono rapidamente questa mancanza di sicurezza a ogni problema correlativo. Il tipo «non mi riesce» vede ostacoli insormontabili perfino nei compiti più facili. L'autostima non è data alla nascita come capacità innata. Essa si costruisce attraverso le interazioni del bambino con il proprio ambiente e il modo in cui egli incorpora gli eventi che vive. Appare fondamentale, come genitori, contribuire all'elaborazione, nel proprio bambino, di una buona idea di sé, fin dalla più tenera età. È uno dei più bei regali che si possono fare a un figlio. Ecco alcuni dei passaggi fondamentali.

Assicurare ai figli una base sicura. Un bambino deve sentirsi amato, voluto, assicurato, 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 «gi-go». E' una sigla che viene dal mondo dei computer, in inglese *garbage in – garbage on* (letteralmente rifiuti dentro – rifiuti fuori); significa che se inseriamo nella macchina un programma scadente, non ci si deve sorprendere se tutto ciò che ne esce è scadente. Sono 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 autonomia.** È molto importante che i bambini possano sperimentare, provare. Hanno bisogno di fiducia, di essere valorizzati e incoraggiati a fare scoperte, a tentare. Successi e insuccessi devono essere valutati con attenzione. 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*, cioè dell'equilibrio tra ricompense e punizioni nel controllo del comportamento dei bambini. La proporzione dovrebbe essere del 5 a 1: per ogni punizione inflitta in seguito a un comportamento sgradito, 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.** Aiutateli 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.

E ancora: **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. E' 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 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. E' 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 trovare da soli le soluzioni e le alternative alle difficoltà che incontrano. **Rispettare la coscienza 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.

COME DON BOSCO - il genitore

di Marianna Pacucci

AIUTAMI A CREDERE IN ME STESSO

È fondamentale educare alla fiducia in se stessi le giovani generazioni, l'autostima è un pungolo a far meglio, a impegnarsi, a crescere, a puntare a mete alte...

“Se puoi dimostrare fiducia in te stesso quando tutti di te dubitano, ma essere indulgente anche verso i loro errori”: recitava così una delle più belle poesie che parla del rapporto fra genitori e figli, *If* di R. Kipling. E' un invito agli adulti, perché insegnino ai giovani a credere in se stessi; ai ragazzi, affinché non si facciano mai troppo condizionare dal giudizio degli altri, che non possono – anche quando lo desiderano davvero – vedere quel che accade nel laboratorio interiore di un bambino o di un adolescente; a tutti, perché sappiano perdonarsi l'un l'altro per l'aridità che spesso attanaglia il cuore. La prima volta che ho letto questo testo, con l'attenzione di chi sa di avere una responsabilità educativa nei confronti dei piccoli, ho pensato che non è possibile sovvertire le regole della psicologia: un figlio impara ad avere stima di sé quando i grandi – e soprattutto le persone che lo hanno generato e accompagnano la sua quotidianità – sanno dimostrare che il loro amore è intriso di fiducia. Ma ho immediatamente ricordato la mia infanzia e la mia giovinezza, non sempre sostenute da questi atteggiamenti: sebbene sia stata adolescente dopo il Sessantotto, mi è toccato un padre tradizionale, di quelli che si mantengono molto distaccati dai grandi successi della prole, ma sono molto presenti quando si tratta di rimarcare un piccolo insuccesso.

Diventata grande, è stata ancora una lotta continua: gli esami non finiscono mai e se aspetti che il mondo ti faccia credito, non riuscirai mai a costruire nulla di buono. In tutti questi anni ho imparato a mie spese a dover tenere duro, a credere nei miei sogni e nelle mie capacità “nonostante” gli altri, a essere perseverante e a continuare a scommettere; sono quasi arrivata a convincermi che l'ostinazione, se ben dosata e opportunamente finalizzata, può essere una virtù piuttosto che un difetto. Avrei voluto non insegnare tutto questo ai miei figli e proteggerli in quella zona franca che è la famiglia, dove probabilmente è ormai abbastanza facile – ma mai del tutto scontato – costruire rapporti basati sulla reciproca comprensione, sulla stima, sulla fiducia. Ma, intanto, non sono sicura che noi adulti siamo sempre protagonisti di una relazione educativa intessuta di amore, che rende capaci di offrire ai piccoli qualche segno di riconoscimento, premiando gli sforzi compiuti nella

gestione degli impegni quotidiani, valutati come efficaci e veritieri al di là dei risultati conseguiti e dei meriti acquisiti. C'è ancora da convertirci perché possiamo essere sempre e comunque pronti a dare ai nostri ragazzi un incentivo a migliorarsi ulteriormente, a saper dare buona prova di sé anche in situazioni più complicate. Dobbiamo lottare con la tentazione di sovrapporre le nostre attese sulle realizzazioni ordinarie degli adolescenti; con la paura di restare delusi dalle inevitabili insicurezze e fragilità che si moltiplicano proprio negli anni della crescita; con la fretta che ci fa esigere quando sarebbe meglio condividere ed essere solidali; con la difficoltà di voler toccare con mano un risultato, quando è invece tempo di seminare; con la pretesa di giudicare, quando occorrerebbe invece perdonare.

Ma abbiamo anche il duro compito di allenare i nostri figli perché possano reggere l'impatto con il mondo esterno, che è spesso ben altra cosa del nido caldo della casa: in quel grande mercato che è la società, dove ti viene chiesto a ogni piè sospinto quanto conti e non quanto vali come persona, c'è bisogno che i giovani possano avere grande consapevolezza delle proprie risorse, per scommettere su progetti impegnativi; allo stesso tempo vanno preparati a saper reagire costruttivamente quando dovranno misurarsi con i propri limiti, perché possano restare in piedi dopo sconfitte vissute in modo onorevole e per aver scelto la coerenza, piuttosto che il vendersi al miglior offerente. Ma soprattutto, le nuove generazioni vanno sostenute nella paziente costruzione dell'autostima perché possano essere capaci di novità: non mi sembra del tutto casuale che i termini credere, crescere e creare provengano da una comune radice. Che la lingua italiana voglia suggerirci che l'atteggiamento della fiducia non nasce da una valutazione positiva del passato, ma da un amore e da una speranza capaci di anticipare il futuro?