

## AUTOSTIMA E REAZIONE AGLI INSUCCESSI



- **Primo incontro** Che cos'è l'autostima; quali sono le caratteristiche per una buona autostima.

L'autostima è la percezione valutativa che ciascuno ha nei confronti di se stesso. Una buona stima di sé è fondata su una conoscenza di sé corrispondente alla realtà dei propri limiti e delle competenze e sull'accettazione di sé. Non va confusa con un atteggiamento di superiorità.

*"Amo me stessa per quello che sono, ma posso migliorare"* (Strocchi)

La persona che ha sufficiente stima di sé possiede le seguenti caratteristiche:

Apprezzamento di sé

Accettazione dei propri limiti

Affetto verso se stessa

Autoconsapevolezza di limiti e risorse

Affermazione di quel sé che ciascuno è

- **Secondo incontro** Come si costruisce l'autostima: ciò che promuove e ciò che ostacola la formazione di una buona autostima.

La persona con una buona autostima tende a favorire l'autostima in coloro con i quali si relaziona. Confermando gli altri, offrendo accettazione, apprezzamento, affetto e attenzione, aiutandoli a scoprire le loro risorse, rivolgendo lodi sincere e critiche costruttive, facendo per loro quello che abbiamo imparato a fare per noi stessi, rafforziamo la nostra autostima e quella degli altri.

- **Terzo incontro** Il ruolo dei genitori

È importante che un figlio senta che anche quando fa qualcosa che non va, i suoi genitori non lo amano di meno: deve passare il messaggio che è il comportamento ad essere sbagliato, non la persona.

Alcuni fattori che contribuiscono in modo decisivo alla formazione di un'autostima positiva:

- il linguaggio corporeo, è il linguaggio degli sguardi, delle carezze, del tono della voce, o dei silenzi, delle percosse.....
- la parola che può rafforzare o indebolire l'autostima

- la risposta ai bisogni affettivi
- favorire l'emancipazione e la scoperta delle risorse
- la correzione costruttiva

Alcuni ostacoli:

- L'indifferenza
- Avere aspettative troppo alte
- Stigmatizzare l'errore
- Essere avari di riconoscimenti ed elogi
- Criticare, accusare, rimproverare
- Fare continui paragoni
- Sostituirsi al figlio
- Vedere il figlio più piccolo o più grande di quello che è
- Proteggerlo da fatiche e delusioni
- Mantenerlo in uno stato di continua dipendenza psicologica

Ciò che rischia di minare l'autostima non sono singoli atteggiamenti messi in atto occasionalmente ma esporre i figli in modo massiccio e continuativo ad interventi negativi senza compensarli con atteggiamenti positivi

Non ci sono ricette infallibili per facilitare lo sviluppo dell'autostima dei propri figli.

Ricorda: *"L'immagine che tuo figlio ha di se stesso è il risultato diretto del tipo di stimoli che riceve da te ogni giorno"* (W.W.Dyer)