

LA COSTRUZIONE DELL'AUTOSTIMA

**Architrave della nostra vita e di
quella dei nostri figli**

Dott.ssa Barbara Tonin

Psicoterapeuta

Analista Junghiana

AUTOSTIMA

- **PAROLA SCONOSCIUTA NEGLI ANNI '70**
- **OGGI DALLA MANCANZA DI AUTOSTIMA SI FA DIPENDERE OGNI COSA**
(SUCCESSI A SCUOLA, NEL LAVORO, DEVIANZA GIOVANILE, DEPRESSIONE)

AUTOSTIMA

E' la considerazione che un individuo ha di sé stesso, il valore e il giudizio che si attribuisce, ciò che pensa di contare come persona.

VALUTAZIONE AUTOSTIMA

- CONFRONTO CON UN IDEALE
- CONFRONTO CON GLI ALTRI
- CONFRONTO CON UN'OPINIONE CHE SI HA SU DI SE'

BISOGNO DI VALUTARCI

- PER SOTTOPORCI A VERIFICA
- INCORAGGIARCI

- Il nucleo della nostra fiducia di base si crea nelle esperienze passate che iniziano nell'infanzia.
- Lo strutturarsi dell'autostima è profondamente connesso al tipo di legame che s'instaura con i propri genitori.

L'AMORE DEI GENITORI CI
TRASMETTE IL MESSAGGIO
CHE NOI SIAMO GIUSTI E
ABBIAMO DIRITTO AL
PIACERE DI VIVERE.

GALIMBERTI

Nucleo caldo di:

- Accettazione
- Identità
- Riconoscimento
- Apprezzamento

Fiducia di base:

è allo stesso tempo stabile e mobile

- È stata
 - È
 - Sarà
-
- Frutto delle esperienze vissute e che viviamo

- IL LIVELLO DI AUTOSTIMA VARIA A SECONDA DELL'ETÀ.

- Nei bambini in età prescolare non possiamo parlare di autostima vera e propria perché non hanno la necessità di confrontarsi con gli altri o migliorare se stessi (bambino egocentrico). Il bambino vive nel presente.
- In età scolare l'autostima diventa presente nella vita della persona in misura sempre maggiore.
- Nell'adolescenza tende a oscillare tra il basso e l'alto in maniera piuttosto frequente.

ADULTO

- IN CONDIZIONI NORMALI LIVELLO DI AUTOSTIMA ABBASTANZA STABILE PERCHE' HA COMPIUTO LE PRINCIPALI SCELTE DELLA VITA.
- CONCETTO DI SE' BEN STRUTTURATO.

- Se l'autostima è gonfiata artificialmente attraverso una svalutazione degli altri, la fiducia in sé sarà falsata. (narcisismo patologico)
- Se la stima di sé dipende dai giudizi degli altri, la fiducia in sé stessi sarà scarsa perché si mette la valutazione della propria persona nelle mani degli altri.
- Se l'autostima è fondata sulla fiducia in sé stessi, allora il legame sarà forte. (narcisismo sano)

- In che modo possiamo aiutare i nostri figli a mantenere la fiducia in sé stessi che hanno alla nascita?
- Aiutandoli a coltivarla e a costruirla attraverso il rapporto con noi e il mondo.
- **Per il bambini il rapporto con l'Altro è fondamentale.**

FOTO

**IL NOSTRO BAMBINO, LA NOSTRA BAMBINA
SONO UNICI E IRRIPETIBILI**

NOI SIAMO UNICI E IRRIPETIBILI

Presupposto indispensabile
affinché il bambino possa credere
in sé è che i genitori credano in
lui.

Cosa succede quando il bambino
delude le aspettative del
genitore?

PAROLE O FRASI DA EVITARE

- Non arriverai mai da nessuna parte con questo comportamento.
- Capirai quando sarai grande.
- Te l'avevo detto. (Sapevo che avresti fallito)
- Sei un buono a nulla.
- Dovresti vergognarti.
- Non ti voglio bene quando sei così maleducato.
- Sei una bambina cattiva.
- Come puoi essere così stupido.

IO NON VALGO NIENTE

- E' possibile che il bambino sia stato continuamente svalutato e non crede alle sue capacità
- Il bambino ha varie difficoltà effettive, a scuola per esempio, e sente che il suo valore o meno, dipende da questo.
- Il bambino è troppo perfezionista.

SONO UN INCAPACE

- Il bambino non accetta di sbagliare
- Non prova neanche
- Si arrende dopo una serie di insuccessi

COSA FARE?

- Chiedersi a cosa è dovuta la reazione negativa di fronte all'insuccesso.
- Limiti oggettivi
- Sottovalutazione delle proprie possibilità
- Richiesta a sé troppo alta

- Rassicurare il bambino sul piano emotivo
- Affrontare il problema da un punto di vista pratico
- Limiti dovuti all'età?
- Sottovaluta le sue possibilità: trovare il modo di trasmettergli il gusto il piacere e il divertimento
- Il problema è il perfezionismo?
Insegnare la tolleranza alle frustrazioni.

- Il problema non sono gli errori ma il significato che gli attribuiamo.
- **Infondere il coraggio del tentare e di sbagliare, accettare se stessi nel trionfo e nella sconfitta.**

RAPPORTO CON IL CORPO

- **NON MI PIACCIO**
- **MI SENTO MENO BELLO**
- **MI PRENDONO IN GIRO PERCHE' SONO BASSO, GRASSO, ECC.**

COSA FARE?

- **RASSICURARE**
- **VALORIZZARE CIO' CHE LI DISTINGUE DAGLI ALTRI**

AUTOSTIMA COMPOSTA DA MOLTI ELEMENTI:

- Il grado di accettazione di sé stessi
- La sensazione di poter agire e di avere alternative
- Il sentirsi capaci

L'AUTOSTIMA HA UNA COMPONENTE
ESTERNA E INTERNA.