



INSERTO REDAZIONALE ALLEGATO A BIG N 8 OTTOBRE 2024



SARA FORNARO
giornalista professionista, direttrice
del giornalino *Big Bambini in gamba*

L'importanza di accettarsi come si è

Imparare a conoscersi per volersi più bene e riuscire ad affrontare nel modo giusto le sfide della vita

Secondo uno studio del 2022 curato da AstraRicerche, un bambino su tre non si piace. Realizzata nel 2022, la ricerca ha coinvolto mille bambini tra i 6 e i 12 anni rivelando che per un terzo dei piccoli intervistati l'autostima era bassa o carente. Spesso i bambini non si piacciono, vorrebbero essere diversi, saper fare più cose o essere capaci di farle meglio. E se fino agli 8-9 anni l'autostima resiste, verso i 10 anni c'è una svolta negativa nella percezione di sé, soprattutto per le bambine, che vedono la propria autostima diminuire.

La scarsa accettazione di sé può provocare disturbi d'ansia e depressione. Un trend, secondo Stefano Vicari, responsabile di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza del Bambino Gesù, in aumento esponenziale da anni tra i giovanissimi.

La consapevolezza di sé rientra nelle *life skills*, le competenze per la vita, che ormai da mesi stiamo approfondendo con il giornalino *Big Bambini in gamba*. Imparare a volersi bene è la strada maestra per avere

una buona autostima e per imparare a gestire ansie e preoccupazioni. Essere consapevoli dei propri pregi e difetti, di sogni e desideri, saper dare un nome alle proprie emozioni e imparare a gestirle, capire come si reagisce davanti a situazioni diverse è utile per conoscersi ed accettarsi.

In questo modo, saremo capaci di affrontare gli imprevisti che si verificheranno e riusciremo a scegliere i comportamenti e gli atteggiamenti più adatti in ogni situazione. Per far questo, è necessario imparare ad ascoltarsi, ad osservarsi e a capire se stessi fin da piccoli, avendo la possibilità di esprimere gusti e preferenze.

Come possiamo noi adulti aiutare i bambini ad accettarsi? Secondo la psicologa e psicoterapeuta Angela Mammana, ognuno di noi può essere (oppure no) allenatore dell'autostima di chi ci sta accanto e provare a dare una risposta a frasi come: "non mi sento all'altezza", "non ce la farò mai", "ho un'ansia terribile", "non piaccio a nessuno".



CITTÀ NUOVA
GRUPPO EDITORIALE



Prendersi cura di sé e degli altri

Gli educatori hanno l'importante compito di insegnare ai piccoli ad accettare i propri sbagli e i propri limiti



EZIO ACETI
Psicologo dell'età evolutiva

Sin dalla nascita ogni persona vuole vivere nel migliore dei modi, perché la natura fisica e psicologica – mediante le leggi di sviluppo iscritte nei geni – conduce verso la piena maturità. Naturalmente l'interazione con l'ambiente e l'educazione favoriscono lo sviluppo emotivo e affettivo nei bambini insieme alla percezione di sé.

Ogni bambino, infatti, cresce nella misura in cui è in grado di accettare se stesso con le proprie potenzialità e i propri punti fragili. Insegnare ai piccoli ad accettare di sbagliare e ad essere consapevoli che col proprio comportamento si contribuisce al benessere personale e sociale rappresentano un obiettivo importante per ogni educatore e genitore.

Ecco alcuni consigli che possono essere utili:

1. Sdrammatizzare dopo ogni sbaglio, sia personale che sociale, dei propri figli.
2. Incoraggiare e sostenere i bambini di fronte ad ogni azione positiva che compiono.
3. Sensibilizzare i figli rispetto ai bisogni degli altri e, in particolare, delle persone più svantaggiate.
4. Aiutare i bambini a creare un'amicizia grazie alla sensibilità e all'amore iscritti dentro di loro, che con la loro luce illumina e sostiene.

Tutto questo contribuisce a creare non solo una maggiore accettazione di sé e degli altri, ma anche una maggior capacità di costruire relazioni amicali come base indispensabile per la pace. ■

continua
da pag. 1

La nostra autostima diminuisce o si rafforza in base alle interazioni con gli altri.

Mammana elenca quindi alcuni comportamenti e atteggiamenti che aiutano lo sviluppo dell'autostima di chi ci sta vicino.

1. Amare chi ci sta accanto anche se ha fatto degli sbagli: distinguere un "fare" sbagliato da un "essere" sbagliato.
2. Ascoltare con attenzione cosa l'altro ha da dirci. Se è un bambino, fargli sempre finire il discorso che ha iniziato.
3. Essere sinceri nel valutare una capacità, ma far passare sempre l'idea che impegnandosi si può migliorare.
4. Quando si chiede qualcosa, fare attenzione nel dare obiettivi sfidanti, ma non impossibili.

5. Facilitare nell'altro il riconoscimento dei suoi punti di forza e la coscienza delle aree di miglioramento.

«Se questo allenamento diventa reciproco – conclude Mammana –, saremo facilitatori l'uno per l'altro di un rapporto più sereno con noi stessi, capaci di guardarci nelle nostre luci e nelle nostre ombre e di sperimentare e fare cose nuove».

Non dimentichiamo infine l'esito di un'analisi fatta su 212 studi che hanno coinvolto 13 mila persone, pubblicati su *Nature Human Behavior*: il contatto fisico – una carezza, un abbraccio, un bacio, un massaggio, soprattutto sul viso e sulla testa – è in grado di ridurre il dolore, la depressione e l'ansia a tutte le età. Più il contatto è frequente, maggiore è il benessere che se ne ricava... ■

Gli altri e l'accettazione di sé

Le valutazioni di quanti gli stanno accanto influenzano l'idea che il bambino si fa di sé



PATRIZIA BERTONCELLO
insegnante di scuola primaria e formatrice,
Master in Educazione Interculturale

L'autostima è una dimensione della persona in continua evoluzione, che si comincia a costruire dai primissimi anni di vita e che possiamo definire come la rappresentazione del valore che ogni soggetto attribuisce a se stesso. Tale valore si edifica mediante i rimandi che le persone significative (genitori, fratelli, nonni...) danno al bambino. Ciò significa che l'idea che il bambino ha di sé viene plasmata dalle informazioni che riceve su di lui dal contesto in cui cresce. Quando i genitori supportano e sostengono il bambino nelle sue scelte, manifestano affetto facendolo sentire degno d'amore e vietano comportamenti sbagliati, concorrono a costruire nel figlio un'immagine positiva di sé. Ciò deve avvenire senza dare giudizi di valore: meglio «quello che hai fatto è sbagliato» che «tu sei sbagliato» o «sei cattivo». Crescendo, il bambino incontrerà una realtà diversa da quella familiare e la fiducia in se stesso verrà messa a dura prova. Secondo il modello bio-psico-sociale, l'accettazione di sé, la costruzione e il consolidamento dell'autostima dipendono da fattori di natura personale, relazionale, sociale e culturale ed è col passaggio scolastico che si presentano e si impongono.

La scuola è uno spartiacque. Il bambino si troverà solo con figure di riferimento diverse dai genitori, cioè gli insegnanti, con i quali stabilirà una differente relazione, che richiederà altre capacità di gestione dei rapporti. Inoltre, dovrà affrontare il confronto con i compagni e con le altre figure scolastiche con le quali verrà in contatto. Il principale ostacolo che metterà alla prova l'autostima dei bambini è la valutazione. Compito delle figure educative è evitare l'identificazione del valore personale con il voto in pagella. Ad alcuni bambini, infatti, potrebbe scattare il pensiero: «ho avuto una valutazione scarsa, vuol dire che valgo poco». Vale a dire che si consolida come

distorsione cognitiva il pensiero: «io sono il giudizio che mi danno». Infatti, l'accettazione di sé, prima componente dall'autostima, è influenzata molto dal credere o meno di poter raggiungere un risultato desiderato e dalla consapevolezza o meno di poter efficacemente rimediare ad un insuccesso.

In psicologia si afferma che questo dipende dal *locus of control* o stile di attribuzione. Quando un bambino ha uno stile di attribuzione esterno, tende ad attribuire la causa dei suoi successi o insuccessi a fattori esterni da lui (ad es. «ho preso un bel voto perché il compito era facile/sono stato fortunato – Ho preso un brutto voto perché il compito era difficile/la maestra ce l'ha con me»). Mentre quando un bambino ha uno stile di attribuzione interno, attribuisce a se stesso i risultati (ad es. «ho preso un bel voto perché ho studiato – ho preso un brutto voto perché non ho studiato»). Per una valutazione obiettiva, sarebbe bene avere entrambi gli stili di attribuzione, ma non sempre ciò si verifica, con ripercussioni sull'accettazione di sé. Da qui provengono sia lo strutturarsi del senso di colpa, quando il *locus of control* è sempre interno, sia la deresponsabilizzazione, quando è esterno. Nell'età della crescita, quindi, il ruolo più importante lo gioca l'educatore, genitore o insegnante che sia, che dovrebbe accompagnare il bambino rafforzando i punti di forza e i comportamenti pro-sociali e mettendo poche regole chiare per aiutare a non sbagliare. E in caso di errore o risultato negativo, mediare sempre con messaggi di incoraggiamento («ce la puoi fare col tuo impegno») e con parole nutrienti che distinguano l'azione dalla persona («questa cosa è sbagliata, ma sono sicuro che hai capito e farai meglio»). Se gli adulti si comportano in questo modo, i bambini saranno sostenuti nell'accettarsi così come sono e nello sviluppare le loro potenzialità positive. ■

Valorizzare il talento di ogni figlio

Capita spesso, in famiglia, di dimenticare quanto di bello e unico ha ciascun bambino



MARINA ZORNADA
Associazione Famiglie Nuove
del Friuli Venezia Giulia

Sarebbe perfetto riuscire a valorizzare ogni bambino per i talenti che ha, ma purtroppo questo non è sempre facile. A volte sembra quasi impossibile. Tempo fa ho parlato con la mamma di Katarina, una bambina di nove anni. La bimba non è nata in Italia e, pur con la più buona volontà e l'impegno di chi la accudiva, i primi tre anni sono stati un po' difficili, perché i genitori sono scappati da una situazione complicata e sono venuti a cercare lavoro in Italia lasciandola con i parenti.

Tuttavia, quando la famiglia si è riunita, la bimba era affettuosa, serena, cantava, giocava e disegnava volentieri e l'inserimento nella scuola dell'infanzia è stato semplice e fruttuoso. Anche l'inizio della scuola primaria diremmo che è stato nella norma. Purtroppo, sfortunatamente, quell'anno c'è stata la pandemia di Covid, quindi dagli inizi di marzo la bimba, come tutti noi, si è rinchiusa tra le mura di casa e sul più bello – proprio quando cominciava a leggere, scrivere e affrontare i primi calcoli con i numeri –, l'anno scolastico era praticamente finito.

Anche i due anni scolastici successivi, vissuti tra chiusure e ahimè anche cambi di scuola, invece che segnare progressi e soddisfazioni, sono stati per Katarina un mettere in evidenza le sue incertezze e difficoltà. La bambina ha cominciato ad essere ansiosa e a bloccarsi, specialmente quando doveva affrontare i compiti a casa o qualche argomento un po' più complesso. Spesso veniva rimproverata a scuola e anche i genitori, inavvertitamente, credendo di aiutarla, da un lato hanno cercato di affiancarle una perso-

na che la aiutasse a fare i compiti, dall'altro rincaravano la dose di rimproveri e castighi, spronandola a stare più attenta in classe e a studiare di più.

In questa situazione, praticamente nessuno più ricordava che era una bimba dolcissima, ma fragile, che aveva una bellissima voce ed era portata per la musica e nemmeno che era dotata di una grande propensione per le discipline motorie. Così Katarina pian piano si è convinta di non essere brava: è diventata svogliata, triste e spesso arrabbiata.

Penso che questa situazione non sia rara tra i bambini, perché molto spesso ancora oggi, nonostante ci siano molti pedagogisti che vanno in una direzione opposta, sia la scuola sia le famiglie hanno in mente dei modelli di talenti che vanno di pari passo con i risultati scolastici in quelle che sono considerate le discipline "importanti": grammatica, matematica e lingua straniera soprattutto.

Anche a me è successo con i miei figli di essere caduta in questa spirale di rimproveri e castighi, ma pian piano ho imparato che – guardandoli nella loro meravigliosa completezza e unicità, soprattutto ascoltandoli e incoraggiandoli a dedicarsi a qualche attività per loro piacevole e gratificante – pian piano si aprivano e acquistavano fiducia in loro stessi.

Inoltre, insieme al papà, abbiamo cercato un dialogo sempre più profondo con gli insegnanti che, a volte, presi anch'essi dall'ansia di concludere bene il programma scolastico, magari avevano sottovalutato un po' quello che stava succedendo a un singolo bambino. ■