

Autostima nei bambini: perché è importante rafforzarla (e non dargli dei falliti)

Critiche eccessive e parole dure possono minare l'autostima. Quando tra genitori e figli manca il dialogo e aumentano le incomprensioni il rischio è lo sviluppo di sentimenti di mortificazione e incapacità che possono portare anche a conseguenze estreme.

Rafforzare l'autostima dei bambini fin da piccoli e tenere un dialogo aperto è la chiave per aumentare la sicurezza nelle loro capacità e in loro stessi, come ci ha spiegato la dottoressa Lavinia Barone, psicologa e psicoterapeuta, docente presso l'Università degli Studi di Pavia e responsabile del Laboratorio Attaccamento e Genitorialità LAG (www.lag.unipv.it) e del programma DBT (Dialectical Behavior Therapy, www.dbtpavia.it).

Quando inizia a svilupparsi l'autostima

L'autostima inizia a formarsi fin dalla nascita e assume significati diversi a seconda delle età. Sotto i due anni si parla di un accudimento amorevole, cioè della sensazione per il piccolo che qualcuno si occupi delle sue necessità.

Dai 2 anni in avanti, il modo di sentire cambia e prevale il senso di padroneggiare gli oggetti, i movimenti, e di essere efficaci: tutto quello che dà senso alla propria forza, anche fisica, è una componente che si unisce a quella sviluppata in precedenza e che forma la base dell'autostima.

LEGGI ANCHE: Come crescere bambini autonomi e sicuri con l'educazione emotiva

Solo dai 4-5 anni si formano pensieri più articolati su come il bambino dovrebbe essere e come è in realtà. «A questa età si crea una prima discrepanza tra l'immagine ideale che il bambino ha di se stesso e quella percepita, poiché inizia a vedere i suoi limiti – spiega la dottoressa Barone –. In questo periodo, i bambini iniziano a mostrare la vergogna e a confrontarsi con gli altri, cosa che continueranno a fare sempre di più dai 6-7 anni in poi con la scolarità».

L'influenza dei genitori

Più il bambino è piccolo, più il genitore ha un peso nello sviluppo della sua autostima. È necessario dare il giusto supporto e far crescere il proprio figlio con la sicurezza di poter affrontare i piccoli e grandi ostacoli.

giovedì 23.02.2017

«Il genitore non deve eccedere nelle critiche, perché il rischio è di far vivere al bambino la sensazione di non essere in grado di fare le cose e di sminuire le sue capacità. Bisogna però fare attenzione anche all'eccessiva protezione, un genitore iperprotettivo che interviene al posto del figlio, gli rimanda l'idea di non essere sufficientemente capace e bravo».

L'aiuto da parte del genitore non deve dunque essere un movimento diretto, ma solo un supporto.

Aiuta di più trovare uno spazio di dialogo e incoraggiare il bambino ad aprirsi per poi trovare le sue soluzioni, piuttosto che intervenire direttamente o contrapporsi.

Pre-adolescenza e adolescenza: momenti evolutivi potenzialmente critici

Verso i 12 anni i bambini smettono di essere tali e manifestano una maggiore sensibilità al giudizio degli altri, soprattutto a quello dei pari. Iniziano diversi tentativi di autonomia, che oggi sono velocizzati dalle nuove tecnologie. «Si tratta di un momento delicato, i genitori spesso non riconoscono più quel figlio che hanno cresciuto da bambino. I cambiamenti nell'atteggiamento, il comportamento ribelle, nascondono però una richiesta di connessione e di essere capiti».

PER APPROFONDIRE: Come aiutare i figli a gestire un insuccesso

In questa fase, i genitori possono diventare ipercritici e i ragazzi iniziano ad accumulare una serie di insuccessi, di solito a scuola. Gli adulti non riescono a riconoscere il punto di vista del figlio, le critiche sono incoerenti e per il ragazzo diventa difficile capire, con un impatto pesante sulla sua autostima.

Mancanza di ascolto e bassa autostima: quali possono essere le conseguenze

Non sono solo le critiche a creare situazioni potenzialmente estreme. Quando i genitori non sono sulla stessa lunghezza d'onda, quando uno è ipercritico e l'altro troppo protettivo, oppure non interviene, si crea nel figlio la convinzione di dover creare delle alleanze speciali per riuscire a gestire il rapporto con i genitori.

«Devono esserci dei riferimenti anche quando c'è una diversità di opinioni, ai figli serve un esempio, una guida, sapere che c'è uno spazio di ascolto reale. Va bene tenere delle regole e dei valori, ma non deve esserci un "no" a priori». Se questa forma di comunicazione manca, i ragazzi cercheranno mezzi di evasione, la vergogna diventerà predominante e l'autostima si ridurrà, sentendo solo un grande senso di fallimento. Tutti elementi che possono portare i ragazzi a gesti tragici non solo verso gli altri, ma anche verso se stessi, come l'autolesionismo o problemi alimentari.

Esercizi o attività per aumentare l'autostima: non c'è una regola generale

Non esiste un'attività specifica per aumentare l'autostima. Dallo sport, alla musica, al teatro, al disegno e alla scrittura, tutte le attività possono aiutare.

«L'importante è sempre la relazione con gli altri e non esiste una formula unica, ma ognuno deve trovare quell'attività giusta che lo aiuti a sviluppare un senso di soddisfazione e lo porti a realizzarsi. Il ragazzo deve sentirsi appagato in un'attività in cui si sente capace».

23 Febbraio 2017