

L'AUTOSTIMA SI COSTRUISCE NELL'INFANZIA

L'autostima è una cosa delicatissima, soprattutto se parliamo di bambini. Noi adulti sappiamo bene come ci si sente in alcune situazioni e possiamo intuire che molti dei nostri problemi sono il risultato di come siamo stati trattati nella nostra infanzia, del modo in cui le persone significative si sono prese cura di noi.

In un articolo di [Quimamme](#) c'è un lungo elenco delle cose da fare e non fare, per aiutare il bambino a costruire la sua personalità con una buona dose di autostima. Eccone alcune:

- **Create situazioni nelle quali il bambino possa riuscire bene.** Non è vero che i bambini cresceranno forti, sereni e sicuri se sottoposti a critiche impietose, castighi o a quelli che sono definiti 'fallimenti necessari'. Al contrario: è più educativo sperimentare il successo che il fallimento. I bambini hanno bisogno di sentire di essere competenti, cioè di riuscire bene in quello che fanno.
 - **Ponetevi obiettivi realistici, senza aspettarvi che il bambino si comporti come un adulto.** E tenete conto anche delle differenze di maturazione e di sviluppo di ciascuno.
 - **Non date compiti generici o troppo complessi.** Spesso, i compiti che i bambini devono eseguire sono troppo complessi e vasti per poter essere realisticamente svolti. "Metti in ordine la stanza": è un obiettivo generico per la maggior parte dei bambini. Sentendosi sconfitti in partenza, non cercano nemmeno di cominciare. Meglio invece circoscrivere precisamente quali devono essere i compiti, comunicando le vostre aspettative con parole semplici, in modo che possa capirle. "Vorrei che, prima di andare a dormire, sistemassi le scarpe vicino al letto", "Ogni volta che ti togli un vestito, riponilo nell'armadio o, se è sporco, mettilo tra i panni da lavare".
 - **Se necessario, dategli una mano:** eliminate gli ostacoli che possono metterlo in difficoltà e offrite i sostegni necessari perché raggiunga ciò che si propone di fare, lasciandolo però fare da solo.
 - **Dategli attenzione anche quando non la richiede.** Non mostrate interesse solo quando il bimbo è triste oppure ha un problema, ma anche quando è di buon umore. Così non avrà bisogno di ricorrere a pianti o a sceneggiate per attirare l'attenzione.
- ECCO, INVECE, LE FRASI DA NON DIRE:**

- 1) Ma non riesci mai a combinare qualcosa di giusto?
- 2) Non potresti almeno...?
- 3) Ma non vedi che stai sbagliando?
- 4) Che disastro!
- 5) Ma come te lo devo dire che...
- 6) Ma non è possibile che...
- 7) Ma non sei capace di...
- 8) Tutte le volte che fai... tocchi... dici...
- 9) Sei sempre il solito...
- 10) Non fai mai...
- 11) Non è che ti degnaresti di...?
- 12) Ci fosse una volta che...
- 13) Lo sapevo che sarebbe finita così...
- 14) Lascia fare a me, che tu...
- 15) Ecco, ti sta bene! Così impari!
- 16) Non vale la pena di stare a perder tempo con te!
- 17) Proprio non capisci...