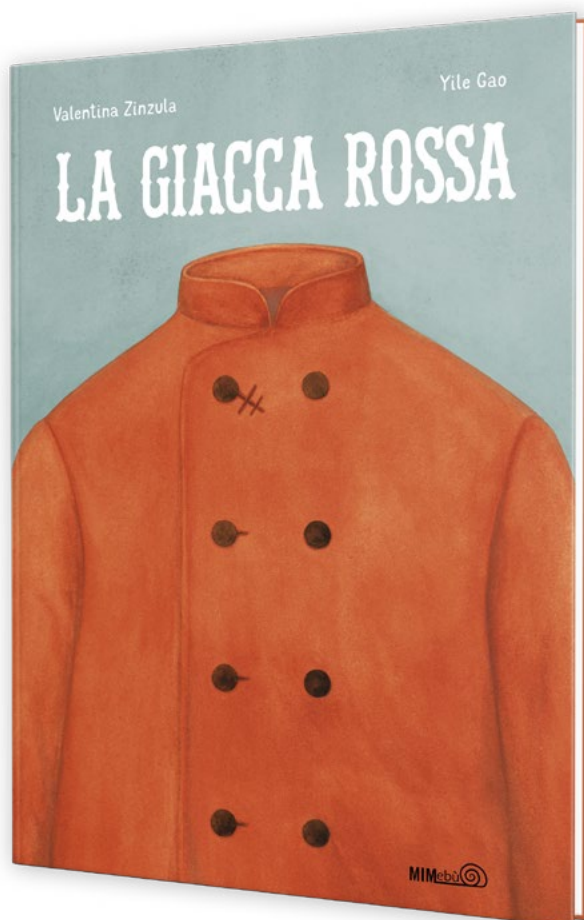




Valentina Zinzula
Yile Gao

LA GIACCA ROSSA



AUTOSTIMA E ACCETTAZIONE

Autostima e accettazione (tanto dei propri pregi quanto dei propri difetti) sono due processi che vanno a braccetto nella costruzione di una sana opinione e immagine che ciascuno di noi ha di se stesso. All'adulto spetta il compito di **aiutare il bambino a porre le basi di questo processo**, affinché il bambino possa in futuro affrontare le molteplici situazioni della vita con un **atteggiamento positivo e propositivo**.



L'autostima dei bambini

di Percorsi Formativi 0-6

« L'autostima: crescere un bambino sicuro di sé

Possiamo sinteticamente definire l'autostima come l'idea, l'opinione, che ciascuno ha di se stesso, sia rispetto ai propri pregi, talenti, risorse (etc), sia rispetto ai propri limiti, difetti, fatiche. In questo senso, tutti abbiamo autostima, in quanto ciascuno ha un'immagine, un'opinione rispetto a se stesso. [...] Posto, quindi, che tutti “stimiamo” noi stessi (il termine “stima” va considerato nel suo significato di “valutazione”) è importante ragionare, in particolare, sul “**livello di autostima**”.

«Il livello qualitativo dipende quasi del tutto dal feedback verbale e non verbale trasmesso al bambino dai genitori, da altre importanti figure adulte di riferimento o dai fratelli (in quest'ordine di importanza)» J. Juul

Fin da bambini fondiamo, quindi, tale livello, buono o scarso, prevalentemente dall'ambiente in cui cresciamo: interagendo e confrontandoci con persone, oggetti e situazioni intorno a noi, riceviamo di continuo feedback ("positivi" e "negativi") che ci portano a creare e modificare il senso della nostra dignità e valore. Infatti, è importante sottolineare che **l'autostima non è un monoblocco di granito, imm modificabile...** per fortuna! Nel corso della nostra vita, man mano che cresciamo e facciamo esperienza, siamo naturalmente portati a revisionare, modificare e "aggiornare" l'idea, l'opinione di noi stessi. [...]

Avere una sana stima di sé è utile per far fronte in modo costruttivo alle sfide della vita. Coloro che hanno fiducia nelle proprie capacità e nel proprio valore sviluppano un atteggiamento positivo. "Posso farcela" è una convinzione che li mette in grado di affrontare i problemi e le frustrazioni che incontrano sul loro cammino. Ciò non significa che la persona (adulto o bambino) con una sana autostima non incorra in problemi, contrarietà o momenti di fatica e sconforto. Come è normale che sia, ciascuno di noi può vivere momenti difficili. La differenza tra l'individuo con una sana autostima e quello con scarsa autostima sta nell'approccio a tali difficoltà. Infatti, la persona che ha un buon livello di autostima, **fronteggia questi momenti in modo costruttivo**, senza vittimismo, rimboccandosi le maniche e cercando in modo attivo la soluzione ai suoi problemi, anche ricorrendo all'aiuto degli altri.

[...] Quindi **"come possiamo sostenere i bambini nel crearsi un buon livello di autostima?"** Questa è la madre di tutte le domande che, tipicamente, i genitori si pongono e mi pongono quando affrontiamo insieme questo tema.

«Per sviluppare una sana autostima, un bambino deve sentirsi prezioso e utile per i genitori e, di conseguenza, 'valere' l'affetto e l'amore da parte loro» J. Juul

Quando rimando a mia volta ai genitori la domanda sopra esplicitata, una delle prime risposte che arriva riguarda, infatti, l'amore. Mamme e papà ritengono che far sentire il bambino accettato e amato sia importante e crei una "base sicura" per lui: giustamente. Infatti, **il primo mattoncino su cui si fonda la fiducia e la stima in se stessi deriva proprio dal sentirsi preziosi, amati e pertanto "amabili"**: è come se il bambino, in estrema sintesi, pensasse "se sono amato vuol dire che sono amabile e, se sono ama-

bile, io valgo!”.

[...] Infine, vorrei soffermarmi su un'altra riflessione di mamme e papà quando sono sollecitati sul tema dello sviluppo dell'autostima dei loro bambini. L'importanza di insegnare ai figli che “**SBAGLIANDO SI IMPARA**”. Infatti, nella vita non è importante essere perfetti, non fare errori (cosa IMPOSSIBILE), ma imparare dagli errori e porre rimedio alle situazioni. Accompagnare, quindi, il bambino a **trovare una soluzione/rimedio agli errori, evitando di criticarlo/umiliarlo/farlo sentire sbagliato**, si rivela un utile apprendimento: in questo modo si stimolano la sua creatività e la capacità di problem solving.

per continuare a leggere: https://percorsiformativi06.it/lautostima-dei-bambini/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwjLGyBhCYARIsAPqTz1_Knw_ef2Y_5WrV9zaW6-Um7q8IhlmlBnYNLlbkii3UyPRxPzsUzdQaAjPaE-ALw_wcB



Perfetti imperfetti

di Piccoli che valgono

« In questo secondo anno di progetto l'Associazione Il Timone ha scelto di stimolare i bambini e le bambine a un **maggior ascolto di sé, passando per l'accettazione dei propri difetti e suggerendo che possono essere mutati in punti di forza**, come accade nel libro *I cinque malfatti* di Beatrice Alemagna che è stato utilizzato come sfondo narrativo.

Nei primi incontri ai ragazzi è stata consegnata una **carta d'identità emotiva** da completare e decorare. La volontà è stata quella di offrire uno spazio di condivisione senza pregiudizi, un momento di massima libertà d'espressione, privo anche di eventuali correzioni da parte dei formatori e delle maestre. La carta di identità è un mezzo utile per offrire alle bambine e ai bambini la possibilità di ascoltarsi ponendo attenzione al proprio sentire che, difficilmente, viene condiviso e tradotto in parole.

Il fine è, quindi, tanto quello di acquisire un piccolo tassello per una **maggiore consapevolezza di sé** quanto quello di far sentire la propria voce anche agli altri. Un momento molto importante è stato quello in cui i bambini hanno deciso di leggere davanti ai compagni la propria carta di identità, condivisione libera e mai forzata che ha aperto un dialogo alla pari, privo di giudizio e carico di comprensione.

Conoscere maggiormente se stessi e i propri compagni ha permesso di notare come tutti, pur nella diversità, possiamo essere quanto mai vicini e uguali, di verificare come **certi difetti**, che cerchiamo in tutti i modi di nascondere, visti attraverso lo sguardo di chi ci sta accanto, **possono mutare in pregi e potenziali invidiabili**.

Un concetto questo analizzato magistralmente dal testo *I cinque malfatti*. Gli studenti sono entrati in contatto con i suoi personaggi surreali, piegati, capovolti, bucati, sbagliati, per comprenderne non la negatività, bensì il fantastico potenziale che essi conservano in sé. Attraverso esercizi teatrali si sono confrontati, comprendendo cosa possa essere l'**autoironia** e la capacità di **trasformare un tratto malfatto in un tratto distintivo, unico e bellissimo**. Quindi, in un successivo laboratorio creativo, è stato proposto ai ragazzi di rappresentare se stessi come un malfatto con materiali di riciclo trovati nelle proprie case, aiutati dalla famiglia nella ricerca di questo materiale: la creatività ha permesso di far emergere non solo doti artistiche, ma anche doti plastiche di modellamento. I malfatti dei ragazzi hanno addosso difetti e stoffe, disegni e potenziali, fili di lana e caratteristiche.

per continuare a leggere: <https://percorsiconibambini.it/piccolichevalgono/2021/02/16/perfetti-imperfetti/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune. Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole. Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità. Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli. A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac. Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.