



“Io mi amo” ovvero autostima a go-go

L'autostima è una attitudine che permette di amarsi sin da piccoli e può essere coltivata e perfezionata nel corso della vita. *“L'autostima si costruisce quando il bambino prova il sentimento positivo di soddisfazione che deriva dal sentirsi unico, cioè quando egli riconosce e rispetta le caratteristiche personali che lo rendono speciale e diverso e quando riceve approvazione” (Clemes e Bean, 1977).* Ci sono alcuni fattori che possono influire sullo sviluppo dell'autostima in età evolutiva ad esempio il valore che il bambino percepisce di avere per gli altri, espresso in termini di affetto, apprezzamento e attenzione, il vissuto di successo del bambino, cioè la posizione che il bambino percepisce di avere nel suo ambiente, oppure la modalità di risposta del bambino alle critiche e valutazioni negative (ciò che mina l'autostima sul nascere è una modalità di reazione “autodenigratoria”). Se i genitori hanno scarse attese nei confronti dei propri bambini, questi ultimi penseranno di non valere un gran ché e ne risentirà la loro autostima. Aspettative eccessive dei genitori possono produrre nei bambini un'autostima esagerata che influenza negativamente la percezione della realtà. I genitori dei bambini con una buona autostima accettano il loro figlio, trasmettono a lui regole né rigide né arbitrarie, ma sono sempre chiari i limiti e i confini. Le richieste e aspettative sono modulate sull'età e maturità del bambino, oltre che sulle sue effettive capacità. Questi genitori, inoltre, sottolineano e promuovono l'individualità del piccolo, riconoscendone gli spazi, i bisogni, le emozioni e incoraggiandolo al pensiero autonomo e all'espressione di idee e opinioni, anche se in contrasto con quelle genitoriali. I bambini che sviluppano una solida e positiva autostima sono più consapevoli dei loro vissuti e dei loro bisogni e così cresceranno serenamente. La stima che nutriamo in noi stessi influenza il nostro comportamento, le nostre relazioni sociali, la nostra efficacia sul lavoro, la nostra vita affettiva ed emotiva. Più la nostra autostima è alta, più siamo fiduciosi negli altri e più questi ci dimostrano la stima che hanno nei nostri confronti. Inoltre siamo più creativi, assertivi. Quindi facciamo di tutto perché l'autostima accresca e ci possa aiutare a vivere meglio ..regaliamoci una bella frase o una lettera d'amore o guardiamoci allo specchio per dirci “tu vali!,ti voglio bene!, sorridi alla vita!..io mi amo finalmente!”