



MONICA DEL MORO

Con la consulenza
di Monica Del Moro,
mental coach

GIOVANI AUTOSTIMA: come i genitori possono aiutarli

La vita moderna ha aumentato stati di disagio e incertezza nei ragazzi. Tutto ciò può minare la fiducia che ripongono in sé stessi e nelle loro capacità. Come comportarsi e come riconoscere i campanelli di allarme.

L'autostima si forma fin da piccoli ed è fondamentale per una crescita equilibrata dei ragazzi, per aprirli al mondo con una maggiore serenità e fiducia in sé stessi e nelle proprie

”

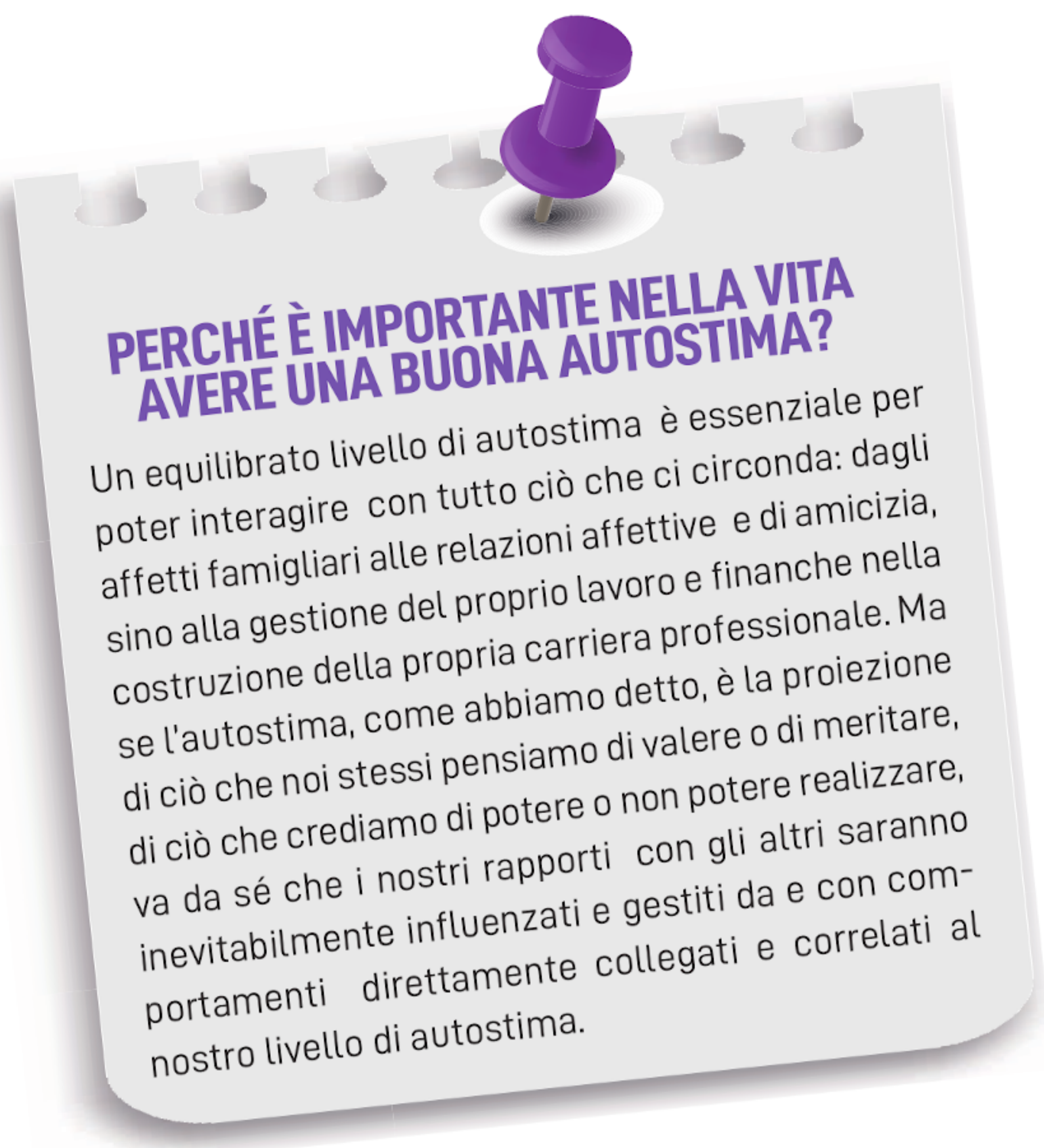
XXX
XXXX
XXXX
XXXX
XXXX

capacità. Ma se esiste una poca fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, per fortuna, oggi si può imparare a conquistare la propria autostima. Non solo: può

capitare che questa venga distrutta, ma si può ricostruire. In questo secondo appuntamento con la mental coach Monica Del Moro vediamo come può un genitore cogliere segnali importanti nei figli e agire in loro soccorso. Dice l'esperta: "L'autostima è una costruzione continua, un cantiere in divenire, è importante comprendere se ciò che stiamo realizzando rappresenta il risultato da noi atteso o meno; capire soprattutto chi e cosa interviene nella sua composizione di struttura, come ad esempio: quali strumenti, quali attrezzi nelle nostre disponibilità si utilizzano e quali meccanismi intervengono. Ciò che

mi preme sottolineare è che l'autostima, e di conseguenza l'immaginario o la proiezione che costruiamo di noi stessi, è tanto più struttura-

ta, solida, e difficilmente modificabile quanto più la si è consolidata nel tempo". Ecco perché partire iniziare a credere in sé stessi fin da piccoli. ■



A proposito di genitori: ecco alcune cose che dovrete sapere

- 1** Il cervello di un bambino da 0 a 5/6 anni è una vera e propria potente macchina da apprendimento. I primi anni di vita sono i più critici per lo sviluppo della nostra mente. La mente del bambino, in questo periodo viene definita "mente Assorbente", in quanto assorbe molto più nei primi anni di vita che nel resto della sua esistenza. La mente di un bambino è quindi molto più potente, sensibile e plastica di quella di un adulto. Le esperienze che un bambino compie in questi anni lasciano un'impronta che influenzerà il suo futuro. Ogni parola e ogni comportamento dell'adulto rimane impressa nella mente del bambino. È, quindi, necessario prestare molta attenzione alle parole che vengono pronunciate o che gli vengono rivolte e ai comportamenti che si adottano in sua presenza.
- 2** Per molti anni, nella mente dei bambini, i genitori sono visti come le persone più autorevoli e significative della loro vita. Quindi, le vostre affermazioni ed i vostri giudizi vengono assorbiti come sicuramente veri, mentre i vostri comportamenti saranno oggetto di emulazione.
- 3** Se nel tentativo di educare vostro figlio esprimerete affermazioni intrise di negatività, che magari andranno a toccare la sua sfera di crescita personale, queste incideranno inevitabilmente sull'identità di vostro figlio, che conseguentemente se ne convincerà e purtroppo, provenendo esse dalle persone a lui più care e come tali portatrici di certezze, le riterrà altrettanto inevitabilmente vere. È un rischio da evitare, impegnandoci il giusto ad evitare affermazioni come: sei cattivo, sei brutto, sei incapace e così via.
- 4** Non è utile fare costanti paragoni tra tuo figlio ed altri bambini/ragazzi. Le comparazioni, soprattutto se negative, inducono la nostra mente ad associazioni spesso non congrue rispetto alle intenzioni iniziali del proponente e rischiano di minare profondamente l'evoluzione della sua autostima, sino a rischiare di proiettarlo in una condizione di incertezza, indecisione e insicurezza, o presunta inferiorità. Eviterei quindi affermazioni del tipo: vedi lui è più bravo di te, lui riesce e tu no, lui sì che è un bravo bambino ecc...
- 5** Ricordati di gratificare i suoi successi, così da rinforzare la sua autostima. Non concentrarti solo sui suoi errori o su comportamenti da migliorare. Se evidenzieremo solo i suoi errori senza compensare con la gratificazione i suoi successi, penserà di non fare mai nulla di buono, di commettere solo errori e di non poter migliorare.
- 6** Di fronte a comportamenti da correggere, ricordati che le tue valutazioni dovranno riguardare esclusivamente il comportamento da migliorare e non la sua persona. Un individuo non è quello che fa. Quindi, gli spiegheremo come avrebbe dovuto comportarsi senza etichettarlo con aggettivi negativi, che andrebbero inevitabilmente ad impattare nella costruzione della sua identità.
- 7** Le persone, in età adulta, fanno scelte ed attivano comportamenti secondo due principali programmi mentali. Questi vengono chiamati tecnicamente metaprogrammi. Nel dettaglio, ci sono persone che fanno scelte e hanno comportamenti funzionali ad "evitare" qualcosa. Ad esempio: lavoro per non essere povero. Questo metaprogramma mentale si definisce "via da." Altre persone, al contrario, compiono scelte e mettono in pratica comportamenti funzionali al raggiungimento di obiettivi, con atteggiamento mentale propositivo. Ad esempio: lavoro per comprarmi la casa al mare. Questo metaprogramma mentale è definito "verso". Le basi per plasmare l'origine delle motivazioni che porteranno tuo figlio a fare scelte, le puoi plasmare tu lavorando durante la fase di apprendimento di tuo figlio.
- 8** Durante i miei corsi di "public speaking per ragazzi", mi imbatto sovente in casi in cui il processo educativo è basato sulle punizioni. Abituamoli invece ad avere comportamenti corretti, per evitare eventuali punizioni. Ad esempio, integriamo il processo educativo con sistemi premiali, per cui se hanno un comportamento corretto o raggiungono un buon risultato, scatterà un premio automatico. Questo processo educativo premiale svilupperà in tuo figlio la propensione al raggiungimento degli obiettivi.
- 9** Gli errori sono un'ottima occasione per imparare come fare o non fare, o addirittura disfare. Sono, quindi, essenziali per il corretto sviluppo mentale di un bambino. Lascia che commetta i suoi errori ed insegnali come imparare da essi. Nella vita, è più importante imparare a rialzarsi dopo essere caduti, che imparare a non cadere mai. Lascia che viva le sue "cadute", i suoi inciampi. Sarai sempre lì al suo fianco per aiutarlo a rialzarsi. Quello che apprenderà è che nella vita sbagliare non è fallire e che l'aspetto più importante è reagire sempre ed arrendersi mai.
- 10** I bambini tendono ad emulare i nostri comportamenti, quindi se non desideriamo che nostro figlio sviluppi una comunicazione aggressiva e rabbiosa, ricordiamoci che la nostra comunicazione dovrà connotarsi sempre, almeno in sua presenza e non solo, con toni e modi controllati. Qualunque nostro atteggiamento potrà essere oggetto di emulazione. Se, ad esempio, volessimo sviluppare in nostro figlio il piacere di leggere libri, sarà sicuramente d'aiuto vederci spesso intenti a leggere libri.
- 11** Il cervello degli esseri umani non processa agevolmente l'avverbio "NON". Se ad esempio, rivolgendomi ad un ipotetico interlocutore, lo invitassi a NON pensare ad un elefante bianco, il suo processo mentale lo indurrà prioritariamente ad immaginare proprio l'elefante bianco, per escluderlo dal pensiero cui l'abbiamo invitato. L'induzione di questo processo mentale lo porterà a fare esattamente ciò che gli abbiamo chiesto di NON fare!
Per questa ragione, rivolgendoci a nostro figlio, è più utile dire COSA FARE piuttosto che COSA NON FARE!

Ad esempio, l'imperativo "Stai lontano dalle prese elettriche!" è certamente più efficace di "Non mettere le dita nella presa elettrica!". Identico comando diretto, ma efficacia e risultati diversi.

Alla domanda: "Perché i bambini non fanno quello che gli diciamo?" La risposta è esattamente due righe sopra: spesso, diciamo loro cosa non fare e non cosa fare.

Prima di salutarvi, un ultimo accorgimento: vi consiglio la visione di un film d'animazione del 2015, dal titolo Inside Out. Vi permetterà di dare uno sguardo a come funziona la mente di un giovane essere umano.