

Autostima e sentimento di competenza

Bambini A colloquio con l'ergoterapista pediatrica Lietta Santinelli che svela ai genitori 10 «ergotrucchi» per accrescere nei propri figli la fiducia in sé stessi

Elisabetta Oppo

La stima di sé è una delle armi fondamentali per riuscire nella vita, affrontare le piccole e grandi difficoltà che si incontrano crescendo, gestire meglio i conflitti e allontanare l'ansia e le frustrazioni. L'autostima inizia a svilupparsi durante l'infanzia ed è molto importante che questo avvenga già in tenera età, perché più si cresce più diventa difficile modificare la cosiddetta «percezione di sé». Bisogna quindi iniziare a spronare i bambini a fare meglio, a non mollare e a elogiarli per i loro risultati da quando sono molto piccoli: provare, fallire, tentare di nuovo, non riuscire di nuovo e poi finalmente avere successo aiuta a sviluppare la consapevolezza delle proprie capacità. Al contrario la mancanza di autostima, può essere il maggior freno all'espressione delle proprie abilità.

A causa di motivi diversi, esperienze e stimoli che accompagnano la crescita, il bambino può attraversare fasi di sana stima verso sé stesso e altre durante le quali l'autostima precipita a livelli piuttosto bassi. Tenere sotto controllo queste fasi è importante per motivare il bambino che altrimenti potrebbe pensare di non essere in grado di fare una determinata cosa, di essere stupido, o non amato. Questo tipo di atteggiamento potrebbe portare ad uno stato di frustrazione e pessimismo e a un atteggiamento passivo nei confronti della vita oltre che ad una sbagliata sottovalutazione delle proprie capacità. Il ruolo dei genitori è fondamentale per spronare, incoraggiare e aiutare i bambini mentre costruiscono la loro autostima. Aiutato, dunque, un bambino può crescere forte non solo nel fisico ma anche nella mente e nello spirito, può conquistare una buona percezione di sé, essere sereno e migliorare il suo apprendimento. Un bambino con una buona autostima diventerà, infatti, un adulto equilibrato.

Ma che cosa si intende per autostima? Quanto è importante nello sviluppo del bambino e che cosa si può fare per rafforzarla già nella prima infanzia? Ne parliamo con l'ergoterapista pediatrica Lietta Santinelli, direttrice del Centro di ergoterapia pediatrica di Bellinzona.

«Alla base di una buona autostima c'è il sentimento di competenza – ci

Festeggiare i successi e avere fiducia nelle sue capacità aiuteranno vostro figlio nella costruzione della propria autostima.
(Keystone)



spiega la Santinelli – sentirsi competenti è importante perché è il punto di partenza per una buona autostima. Un bambino si sente competente quando pensa di essere in grado di compiere un'attività, e se facendola incontra delle difficoltà pensa di essere in grado di superarle. Mentre i bambini in difficoltà non si sentono competenti e si sentono non adatti».

Proprio il sentimento di competenza porta il bambino, e in futuro l'adulto, al benessere e a una buona qualità della vita. Un individuo, infatti, si sente competente quando può utilizzare le sue abilità per svolgere dei ruoli sociali che lo aiutano ad inserirsi piacevolmente in un ambiente familiare e lavorativo, e a sviluppare delle relazioni gratificanti. «Se si supera con successo una sfida si avrà voglia di sperimentarne un'altra, e si sarà pronti a superare le difficoltà. Ed è proprio questo che si dovrebbe cercare di sviluppare nei bambini. Creare delle persone pronte ad affrontare le sfide che la vita gli metterà davanti», spiega ancora Lietta Santinelli. «I bambini sono interessati ai nuovi eventi e alle nuove attività, prendono delle iniziative e perseverano. Quando sperimentano il successo, il sentimento di competenza viene rafforzato e si sentono pronti ad affrontare nuove sfide».

E per farlo bisogna prestare molta attenzione anche a come da genitori ci si pone nei confronti del bambino. Spesso, infatti, l'ansia e il sostegno di mamma e papà minano lo sviluppo di una buona autostima dei figli. «L'eccessiva protezione, il continuo aiuto e assistenza rischiano di nuocere al bambino – continua l'ergoterapista pediatrica – se il bambino viene continuamente assistito è portato a pensare di non farcela da solo. Un'influenza negativa sullo sviluppo delle funzioni esecutive, sull'autodeterminazione e sul sentimento di competenza riduce le opportunità di sviluppare le competenze sociali».

Che cosa può quindi aiutare il bambino a sentirsi competente? Ci risponde ancora Lietta Santinelli. «È importante che l'adulto cerchi di capire che cosa rende un'attività semplice oppure difficile e fornisca quegli aiuti indiretti che possano far sì che il bambino riesca da solo. A minare lo sviluppo dell'autostima nel bambino possono essere diversi motivi, tra questi la sconfitta ripetuta, alcune difficoltà motorie, cognitive o sensoriali, o l'inadeguatezza dell'ambiente in cui si svolge una determinata attività».

Non esistono delle regole prestabilite per sviluppare il sentimento di

competenza e quindi l'autostima nel bambino, tuttavia ogni genitore che voglia aiutare il proprio figlio può mettere in pratica alcuni suggerimenti per fare sentire il bambino più competente, avere una buona autostima e quindi a diventare un adulto equilibrato. «I bambini in difficoltà rischiano di entrare in un circolo vizioso: una prestazione scadente, può fare nascere uno scarso sentimento di competenza, che porta alla frustrazione, quindi ad evitare di fare una determinata cosa, di qui la mancanza di allenamento, che si tradurrà in una nuova prestazione scadente – conclude l'ergoterapista – per aiutare i loro bambini i genitori possono quindi cercare di mettere in pratica quelli che io chiamo i dieci «ergotrucchi»».

Si tratta di alcuni consigli per cercare di evitare di commettere alcuni errori nel percorso di crescita e sviluppo del bambino. Innanzitutto è fondamentale che l'adulto non abbia aspettative superiori a ciò che il bambino potenzialmente potrebbe fare, perciò è bene non fargli sperimentare cose troppo difficili. È consigliabile, invece, scegliere un'attività piacevole, rassicurante e motivante. Per passare al di là dei suoi limiti il bambino ha bisogno di un esercizio poco rischioso. Al contrario però alcuni piccoli errori posso-

no essere costruttivi, può essere utile premiare le iniziative anche quando si sa che non funzioneranno, in questo modo il bambino potrà capire meglio cosa funziona e cosa no. Un terzo suggerimento è quello di suddividere ogni sfida in piccole tappe raggiungibili: le attività lunghe sono spesso percepite come complesse e spaventano il bambino. Anche condividere alcuni disagi che si è vissuti da piccoli e quelli che si affrontano da adulto può essere d'aiuto, cosicché per il bambino appaia normale avere delle difficoltà. Spesso, infatti, i bambini che hanno difficoltà si sentono un po' diversi, sapere che tutti incontrano delle difficoltà aiuta a sentirsi uguale agli altri.

Un errore da evitare è quello di sostituirsi a lui nelle attività. Bisogna invece lavorare con lui e dargli fiducia in modo che lui pensi di potercela fare. È importante prestare molta attenzione anche alle frasi che si rivolgono ai bambini. Quando è necessario rimproverarli perché hanno fatto qualcosa che non andava bene, è bene giudicare l'azione non la persona, non usare frasi come «sei cattivo», piuttosto è meglio spiegarli che non doveva comportarsi in quel modo e perché.

Altro suggerimento è quello di dissociare l'azione e la riflessione. Non serve a niente parlare tutto il giorno della sua difficoltà. Se c'è un problema, discuterne per un quarto d'ora è più che sufficiente, per il resto il bambino deve stare tranquillo in modo che se si troverà di nuovo davanti alla stessa difficoltà potrà affrontarla con serenità e riuscirà a superarla.

Da evitare assolutamente anche i confronti con i fratelli, con i figli dei vicini o con i compagni di scuola. I bambini fanno già dei confronti, hanno già l'impressione che tutti facciano meglio o con meno sforzo di loro una determinata azione. Perciò semmai è meglio appoggiare i suoi punti di forza e fare in modo che diventino ancora più bravi in ciò che sanno già fare bene. Infine, l'ultimo «ergotrucco», è quello di rievocare i suoi successi, sottolineare le sue azioni positive per fissarle nella memoria così il bambino riuscirà a utilizzare le stesse strategie la prossima volta che si troverà in una situazione simile a quella che ha già provato. Parlare invece meno delle difficoltà e soprattutto festeggiare i successi.