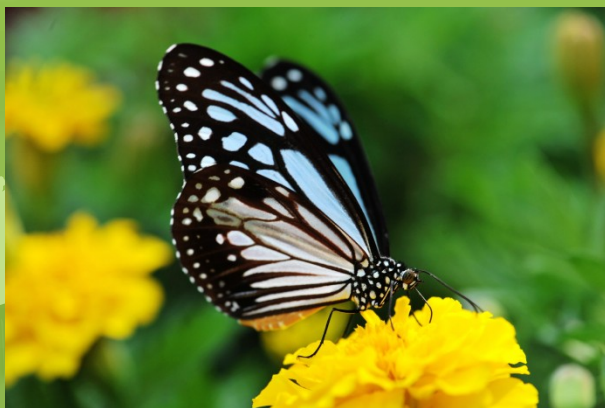


# Verso l'autonomia



- Per sviluppare una sana autostima e un profondo senso di libertà e fiducia in se stessi è importante conquistare **l'autonomia** nella quotidianità.



# Cos'è l'autonomia?

## AUTONOMIA

Significa **ESSERE** → per essere bisogna **DIVENTARE** →  
significa sviluppare le proprie potenzialità e risorse per orientare il proprio comportamento nell'affrontare positivamente il mondo che ci circonda



# GENITORI EFFICACI - COME ESSERLO?



# AUTONOMIA PERSONALE:

Capacità di gestirsi da soli nei bisogni primari:

- Spostarsi
- Camminare
- Nutrirsi da soli
- Vestirsi/svestirsi
- Usare correttamente i servizi igienici
- Lavarsi
- Avere cura del proprio corpo e delle proprie cose
- Saper comunicare con gli altri



# PICCOLI COMPITI DOMESTICI

- A cosa servono?
- Renderli più **sicuri** di sé
- Aumentare la loro **autostima**
- Sviluppare la loro **intelligenza**
- Porre le basi per buoni **risultati scolastici**
- Promuovere il loro **futuro lavorativo**



# COME RENDERE I NOSTRI BAMBINI AUTONOMI?

- **NON** **sostituitevi** a vostro figlio
- Lasciatelo **fare da solo** → è in grado di occuparsi di se stesso!
- Occupandosi di se stesso svilupperà abilità di pensiero efficaci e autonome



MI FIDO DI TE!  
PUOI FARCELA!  
SONO ORGOGLIOSO DI TE!  
TI VOGLIO BENE!

....e se c'è sempre qualcuno che fa al posto dei bambini... Cosa accade?

Determina 2 convinzioni nel bambino:

1. che il mondo sia **pericoloso**
2. che lui **non abbia gli strumenti** adatti per affrontarlo



# Costruzione dell'autostima

## I BISOGNI

Secondo MASLOW



Come possono quindi i genitori  
impegnarsi per promuovere una **sana**  
autonomia nei figli?

# COSA NON FARE?

## Svalutare:

- fate attenzione; date il giusto peso alle parole che usate
- si possono creare ansie nel bambino e sensi di inadeguatezza

## Umiliare:

- Evitare di sgridare il bambino in pubblico →
- ▣ schiaffeggiarlo – questo sortirà effetti educativi negativi  
alimenterà una bassa autostima, senso di tradimento, rabbia e  
agressività



## Non ascoltare:

Fa pensare il bambino di non essere importante ➡ crea in lui sfiducia nel mondo

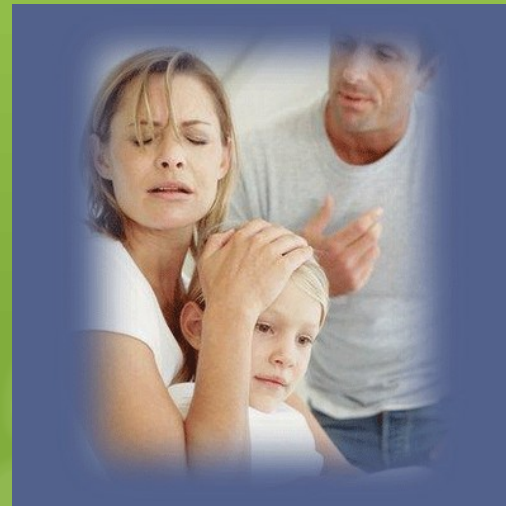
➡ desiderio di richiudere in se stesso i suoi sentimenti ed emozioni che ritiene inadeguati e ingiustificati



## Iperproteggere:

Sovrapporsi al bambino nella soluzione di problemi che potrebbe fronteggiare da solo e creargli dipendenza in ogni azione può generare a lungo termine:

- ▮ Bisogno di **continua approvazione**
- ▮ **Incapacità** di scelte personali
- ▮ Sentimento di **inadeguatezza** e inferiorità
- ▮ Paura di **deludere**
- ▮ **Regressione infantile** e costruzione di una personalità immatura
- ▮ Sintomi psicosomatici: **depressione**, **ansia**, attacchi di panico



# COSA FARE?

Assicurare una base sicura

Ascoltare e interpretare le loro parole e i loro bisogni

Sostenere lo sviluppo della loro **AUTONOMIA**: è molto importante che i bambini possano sperimentare, provare e sbagliare. Hanno bisogno di fiducia, di essere valorizzati e incoraggiati a fare scoperte e tentare.

Valorizzare i punti forti ed eliminare i punti deboli: aiutarli ad acquistare capacità e competenze che li possono rendere sicuri nella vita sociale, le regole di comportamento, la scioltezza nel esprimersi verbalmente, ecc.

Riconoscere i successi e incoraggiarlo negli insuccessi

Accompagnare la loro socializzazione

Prenderli sul serio: non ironizzare e fare dispetti

Abituarli ad assumersi le loro responsabilità ed a prendere decisioni

Aiutarli ad essere coinvolti in attività ed esperienze costruttive

Essere un **MODELLO POSITIVO!**



*„Fate in modo che vostro figlio superi una piccola difficoltà al giorno... In base chiaramente all'età che ha: solo in questo modo lo preparerete per essere davvero una persona che un domani avrà stima di sé e che vivrà serenamente.”*

Paul Watzlawick

