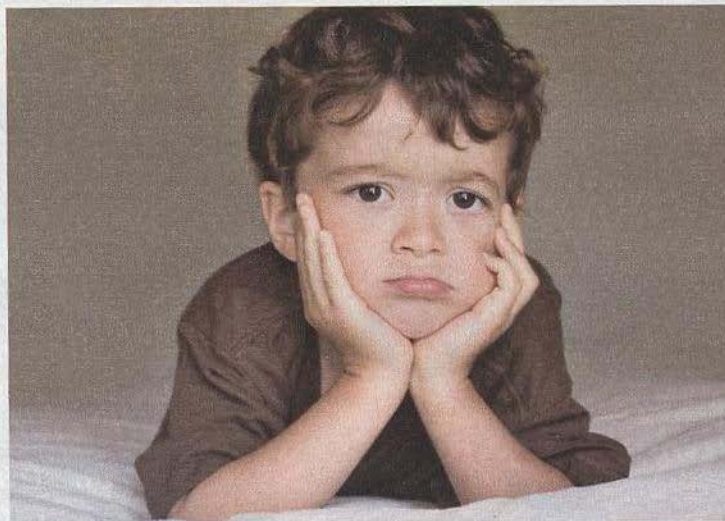


Come insegnare l'autostima ai tuoi figli

La loro felicità dipende dal tuo amore, ma anche dalla capacità di volersi bene e di credere in se stessi. Così diventeranno adulti sensibili, forti e responsabili

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di Emanuela Iacchia, psicologa dell'età evolutiva e responsabile del Centro Sant'Agostino di Milano



Certo, il destino di tuo figlio non è nelle tue mani. Ma la conquista della sua fetta di felicità dipende molto anche da te. Dall'amore che saprai trasmettergli, innanzitutto. Ma c'è un "regalo" altrettanto importante che potrai fargli. È la capacità di essere consapevole delle sue capacità e del suo valore. Se riuscirà ad avere fiducia in se stesso e a diventare un adulto forte, sensibile e responsabile, molto dipenderà dalla sua autostima. Insomma, da quanto saprà volersi bene e, di conseguenza, voler bene agli altri e affrontare la vita in modo positivo. Temi che la tua autostima sia un po' bassa? Allora devi impegnarti a potenziarla perché è necessaria per lui. E questo sforzo di volontà aiuterà anche te. Ma quali sono i pilastri per crescere bambini e adolescenti fiduciosi e sicuri di sé? Ecco gli atteggiamenti che dobbiamo il più possibile cercare di favorire, stimolare e incoraggiare.

✳ **Una buona immagine di sé**
Il bambino più si sente amato, più sviluppa la stima verso se

stesso. Quindi, non risparmiarti nell'esprimergli il tuo amore. Evita, invece, di giudicarlo e, quando sbaglia, faglielo notare in modo amorevole. Per esempio, iniziando sempre la frase dicendo: «Tu sei un bravo bambino, ma, in questo caso, hai fatto una cosa sbagliata». Non sottovalutare mai i suoi stati d'animo, accogli le sue emozioni con amore e partecipazione. Il tuo bambino, infatti, deve sapere che potrà sempre esprimerle liberamente.

✳ **La sicurezza e la fiducia**
Trasmetti a tuo figlio la consapevolezza che potrà sempre contare su di te, qualunque cosa accada. E che lui è sempre nei tuoi pensieri e nel tuo cuore, anche quando non sei presente fisicamente. Davanti alla scuola, prima di salutarlo, per esempio, puoi dirgli: «Che bello, stasera quando ci vediamo mi racconterai tutte le cose che hai fatto!».

✳ **Il senso dei propri limiti**
Accettalo per quello che è, e

non per come lo vorresti. Non investirlo di aspettative troppo alte, ma aiutalo a capire quello che sa fare e quello che non sa fare: alla base dell'autostima, infatti, c'è proprio la consapevolezza dei propri limiti. Infondigli il coraggio di tentare. Per esempio, se rinuncia a giocare a pallavolo perché ha paura di essere una schiappa e teme il giudizio degli altri, prova a dirgli che lui è una bella persona, con le sue fragilità e le sue imperfezioni.

✳ **La socializzazione**
Insegnagli a stare bene con gli altri senza voler essere sempre al centro dell'attenzione, ad essere disponibile senza dipendere troppo dal giudizio degli amici. Un altro pilastro dell'autostima, infatti, è la consapevolezza di poter aiutare gli altri e la soddisfazione che ne deriva. Per favorire ciò, di tanto in tanto, puoi chiedergli, per esempio, di darti una mano in qualche faccenda in casa.

bevi una tazza di tè, caffè d'orzo o latte (200 ml), più due o tre fette biscottate. Per lo spuntino di metà mattina, invece, uno yogurt bianco magro (125 ml), mentre per la merenda una mela o una pera. Per condire a crudo e cucinare, limitati a un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a pranzo e uno a cena. Via libera, invece, a spezie e aromi: dalla salvia al basilico, al pepe, al peperoncino. Inoltre, sono concessi 10 g di parmigiano grattugiato al giorno. Infine, ricordati di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

7 GIORNI "LIGHT"

LUNEDÌ Pranzo: zuppa di legumi, insalata mista.

Cena: petto di tacchino ai ferri, insalata di pomodori e rucola, pane integrale (25 g).

MARTEDÌ Pranzo: petto di pollo ai ferri, insalata mista, pane

integrale (25 g). **Cena:** bresaola al limone (100 g), insalata verde mista (200 g), pane integrale (25 g).

MERCOLEDÌ Pranzo: fesa di vitello ai ferri, carote grattugiate, pane integrale (25 g). **Cena:** nassello con pomodori e capperi, insalata

verde mista, pane integrale (25 g).

GIOVEDÌ Pranzo: zuppa di legumi misti, erbe cotte. **Cena:** fesa di tacchino ai ferri, insalata di fagiolini, pane integrale (25 g).

VENERDÌ Pranzo: roast beef ai ferri, insalata verde mista, pane integrale (25 g). **Cena:** sogliola al forno, insalata verde mista

(300 gr), pane integrale (25 g).

SABATO Pranzo: fesa di tacchino, patate arrosto. **Cena:** salmone ai ferri, insalata verde mista, pane integrale (25 g).

DOMENICA Pranzo: petto di pollo ai ferri, spinaci lessati, pane integrale (25 g).

Cena: bresaola, insalata verde mista, pane integrale (25 g).