



MANUALE A CURA DI

ELISA BUTTARELLI

AUTOSTIMA E ADOLESCENZA: COME AIUTARE I FIGLI A SENTIRSI SICURI DI SÉ

Metodi e Strumenti di Parent
Coaching per esperti della Famiglia

- ➔ WWW.PARENTCOACHING.IT
 - ➔ WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT
 - ➔ INFO@PARENTCOACHING.IT
- 



Introduzione

Ciao sono Elisa Buttarelli Psicologa, Parent Coach e docente di ECS Educational Coaching School di Veronica Remordina.

Da anni lavoro con le famiglie e con gli adolescenti che ho il piacere di incontrare quotidianamente in diversi contesti come quello scolastico, clinico, ricreativo e sportivo.

Ogni giorno vivo e osserva la delicata fase di vita in cui sono permeati gli adolescenti che racchiude in sé tanti cambiamenti e tanto disorientamento legato alle trasformazioni fisiche e psicologiche che affrontano, alle paure sul futuro e alle preoccupazioni sulla loro immagine sociale.

Questo periodo è caratterizza da emozioni intense, dal cambiamento nel rapporto con le figure genitoriali, dall'importanza del gruppo dei pari e da una ridefinizione dei confini e delle regole con la propria famiglia per soddisfare il forte bisogno di libertà e di conoscenza del mondo circostante.

L'obiettivo di questa breve risorsa è di fornire dei cenni utili per aiutare i genitori a sostenere i figli nella costruzione o potenziamento dell'autostima che è la base di una vita adulta serena e soddisfacente.

Premessa

In questo periodo delicato, gli adolescenti si trovano spesso a vivere emozioni intense che non sempre sono in grado di gestire e comunicare efficacemente tanto da sentirsi spesso tristi, rabbiosi, preoccupati, ansiosi e angosciati senza comprenderne i reali motivi.

Queste emozioni spiacevoli sono in realtà legate a preoccupazioni, scarse relazioni, prese in giro, pensieri continui, svalutazioni, paragoni, paure ecc...

I genitori, assistendo a queste reazioni, si mostrano preoccupati per il benessere emotivo, sociale e fisico del figlio adolescente; si sentono in ansia perché vorrebbero sempre garantirgli la sicurezza e provano anche tanta tristezza perché osservano impotenti le difficoltà che l'adolescente sta vivendo.

Una delle preoccupazioni maggiori che i genitori riportano ad un professionista della famiglia è legata alla bassa autostima che i figli sperimentano: attraverso frasi e parole svalutanti sulla loro immagine, sul piacere agli altri, sulle loro competenze, sul futuro, gli adolescenti entrano in un turbino di sconforto e sfiducia che fa sentire il genitore incapace di risolvere la loro sofferenza, come accadeva invece fino a poco tempo fa.



COS'È L'AUTOSTIMA E PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE IN ADOLESCENZA?

In adolescenza compare per la prima volta la domanda “chi sono io?”

Ogni adolescente, mosso dalla curiosità di andare alla ricerca della sua risposta, inizia un viaggio dentro se stesso e nel mondo circostanze durante il quale si scontra con le consapevolezza e le paure di non avere tutti gli strumenti per poter rispondere da solo a questo interrogativo. È proprio in questa fase che la presenza di una buona o di una scarsa autostima, fa la differenza.

Avere un buon livello di autostima permette all'adolescente, se pur con difficoltà, dubbi o incertezze, di affrontare le sfide della crescita, di costruirsi un'immagine positiva di sé, di relazionarsi con i coetanei, di fare delle scelte, di sperimentarsi e di muoversi nel mondo con una certa sicurezza e disinvoltura.

L'autostima, infatti, corrisponde al valore che ciascuno di noi attribuisce a se stesso, al grado di accettazione di sé, alla fiducia che ripone nelle proprie capacità e nel saper affrontare le proprie esperienze di vita.

È un viaggio che inizia fin da bambini e che si costruisce attraverso i feedback positivi, rispettosi e accoglienti che vengono mandati dai genitori e dagli adulti di riferimento.

Un adolescente con buona autostima è in grado di affrontare le avversità con fiducia, trovare strategie efficaci per poter gestire le situazioni problema, sperimentarsi in situazioni nuove, stringere relazioni con i coetanei, esprimere il proprio punto di vista, programmare obiettivi da realizzare in futuro.

Tutto ciò invece risulta molto difficile per un adolescente con bassa autostima.

COSA SUCCEDE IN UN RAGAZZO ADOLESCENTE CON BASSA AUTOSTIMA?

La bassa autostima influenza i pensieri, le emozioni e i comportamenti di un adolescente nelle diverse situazioni di vita quotidiana. Alcune volte i segnali possono essere più evidenti, altre volte sono più sottili. Andiamoli a vedere insieme.

Un adolescente con bassa autostima mostrerà:

-SCARSA FIDUCIA IN SE STESSO E NEGLI ALTRI: l'adolescente tende a non fidarsi di se stesso e delle sue capacità e a non fidarsi degli altri che vede come persone pronte a giudicare e ridere di lui per farlo sentire ancora più inadeguato.

-MANCANZA DI CONTROLLO: le persone con bassa autostima hanno la necessità di avere il controllo di molti aspetti della loro vita per poter prevedere come comportarsi per evitare brutte figure e critiche.

-DIFFICOLTÀ AD EPRIMERE I PROPRI SENTIMENTI E BISOGNI: l'adolescente ha paura di essere giudicato ed è il primo a considerare i suoi sentimenti e i suoi bisogni non importanti, poco seri e sbagliati.



-ECESSIVA PREOCCUPAZIONE: si mostra indeciso prima di fare una scelta e spesso pentito dopo averla fatta, soprattutto se l'altro esprime un'opinione diversa che verrà subito considerata giusta a discapito della propria.

-PAURA DI FALLIRE: non avendo fiducia delle sue capacità, tende a credere che non avrà mai successo, per questo evita le sfide o si arrende rapidamente senza darsi la possibilità di riprovare.

-CERCA DI COMPIACERE GLI ALTRI: nel tentativo di ottenere la convalida degli altri, l'adolescente con problemi di autostima tende a fare quello che gli altri gli dicono per evitare le critiche e sperare di essere accettato a discapito della sua reale volontà.

-DIFFICOLTÀ NEL CREDERE AI COMMENTI POSITIVI: minimizza gli apprezzamenti perché non ha una visione reale di se stesso, soprattutto in termini positivi.

-PARLA DI SÉ IN MODO NEGATIVO: non ha un dialogo interno costruttivo, ma tende a sentirsi in colpa con se stesso quando le cose vanno male, così come a trovare sempre difetti sia nella sua personalità che nelle sue capacità.

-EFFETTUA COSTANTEMENTE UN AUTOSABOTAGGIO: ha la convinzione che il futuro non riserverà mai a lui qualcosa di migliore e per questo cerca inconsciamente qualcosa che impedisca di muoversi verso i propri obiettivi o mete.





COME UN GENITORE PUÒ SOSTENERE GLI ADOLESCENTI NELLA REALIZZAZIONE DI SÉ?

Durante il percorso di Parent Coaching sarà importante aiutare il genitore ad osservare attentamente il figlio e lavorare sul proprio modo di relazionarsi con lui. Il genitore dovrà sostenere l'adolescente lungo questo viaggio di scoperta del proprio sé, abbandonando le proprie convinzioni in merito al figlio e a ciò che è potrebbe essere più giusto per lui.

Per arrivare all'obiettivo di aiutare il figlio a costruire la propria autostima, sarà indispensabile aiutare il genitore a:

- 1. Promuovere una comunicazione aperta:** dovrà parlare apertamente con l'adolescente, offrendo il suo sostegno e mostrando interesse per le sue preoccupazioni così da farlo sentire ascoltato e capito.
- 2. Fare buon uso di elogi sinceri:** Elogi sinceri possono aiutare l'adolescente a rafforzare l'autostima quando vengono riconosciute e sottolineate le competenze che lo hanno portato ad un successo scolastico, sportivo, personale o relazionale.
- 3. Sviluppare competenze:** ciò è possibile se il genitore incoraggia il figlio a fare nuove esperienze e ad imparare cose nuove, così da consentirgli di sviluppare abilità e acquisire fiducia nelle proprie capacità.



COME UN GENITORE PUÒ SOSTENERE GLI ADOLESCENTI NELLA REALIZZAZIONE DI SÉ?

4. Insegnare la resilienza: il genitore, anche grazie al suo esempio, può insegnare al figlio adolescenti come affrontare le sfide e superare i fallimenti, dimostrando che gli insuccessi fanno parte del processo di crescita e che l'importante è imparare dagli errori.

5. Promuovere uno stile di vita sano: Una buona salute fisica contribuisce all'autostima. Il genitore dovrà incoraggiare l'adolescente a perseguire uno stile di vita sano, che comprenda una buona alimentazione, esercizio fisico regolare e un adeguato riposo.

6. Sostenere le amicizie sane: il genitore dovrà consentire al figlio di coltivare relazioni positive con coetanei e incoraggiare legami amichevoli per aiutarlo a sentirsi accettato e valorizzato.

7. Insegnare il pensiero positivo: il genitore dovrà aiutare l'adolescente a identificare e sfidare i pensieri negativi o catastrofici che possono alimentare l'ansia e la preoccupazione. Insegnando a sostituire questi pensieri con pensieri positivi, l'adolescente può sviluppare una prospettiva più equilibrata.

8. Ridurre le situazioni stressanti: quando possibile, il genitore dovrà cercare di ridurre le situazioni o gli stimoli che scatenano l'ansia e la preoccupazione a favore di esperienze che possono aiutare il figlio a sentirsi competente e in grado di affrontare la situazione.

Per favorire una buona autostima, il genitore non dovrà sostituirsi al figlio, ma accompagnarlo lungo il percorso dimostrandogli fiducia, comprensione, accoglienza, sicurezza e ottimismo, incoraggiandolo e supportandolo in ogni momento di incertezza o difficoltà e gioendo insieme a lui di tutti i successi e i nuovi passi avanti realizzati.

ECS EDUCATIONAL COACHING SCHOOL
DI VERONICA REMORDINA

WWW.PARENTCOACHING.IT
WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT
INFO@PARENTCOACHING.IT

Un abbraccio e Felice Natale

Elisa Buttarelli

