

Sviluppare l'autostima dei figli

Un atteggiamento troppo indulgente e la mancanza di regole chiare possono far insorgere comportamenti di insicurezza, oltre a favorire bullismo e isolamento

I CONSIGLI

Bambini: Dieci buone idee

Ecco alcuni consigli ai genitori per aiutare i bambini a crescere con un buon livello di autostima, messi a punto del laboratorio di Psicologia dell'attaccamento e sostegno alla genitorialità dell'università di Pavia.

- 1** - Imparare ad ascoltarli
- 2** - Saper interpretare correttamente i loro comportamenti
- 3** - Rinforzare i loro successi con gratificazioni, anche con un semplice elogio: "Bravo, sei stato in gamba..."
- 4** - Premiare l'impegno e non solo i risultati
- 5** - Non dimenticare mai la disciplina, attraverso regole precise, coerenti e condivise da entrambi i genitori
- 6** - L'importanza dei no e di farli rispettare con equilibrio
- 7** - Essere proattivi, cercando di prevenire le situazioni a rischio o difficili da gestire
- 8** - Ricavare ogni giorno tempo da dedicare solo o almeno anche ai bambini
- 9** - Divertirsi insieme
- 10** - Monitorare le loro attività senza essere invadenti

Adolescenti: Ecco come fare

Questi invece dieci consigli per gli adolescenti, sempre messi a punto dal laboratorio di Psicologia dell'attaccamento e sostegno alla genitorialità dell'Università di Pavia. L'obiettivo, come per i bambini, rimane quello di migliorare il loro livello di autostima.

- 1** - Rispettare i loro spazi
- 2** - Rispettare i loro tempi, intercettando il momento giusto per chiedere o intervenire
- 3** - Non assolutizzare le loro risposte e neppure i loro atteggiamenti
- 4** - Cercare di essere flessibili e di usare tatto
- 5** - Monitorare sempre situazioni e amici con discrezione
- 6** - Ridurre sollecitazioni e preoccupazioni
- 7** - Imparare ad ascoltare
- 8** - Saper dare regole chiare e un preciso orientamento
- 9** - Premiare sempre l'impegno
- 10** - Aiutarli a leggere gli eventuali fallimenti scolastici come occasione di maturazione e non di sconfitta personale