

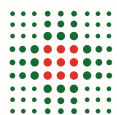
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

COLTIVIAMO ASSIEME L'AUTOSTIMA DEI BAMBINI/RAGAZZI CON DSA

A cura di:

Dott.ssa Antonella Riccò, Psicologa Responsabile Aziendale DSA

Dott.ssa Alessandra Palmieri, Psicologa Referente DSA Area Nord



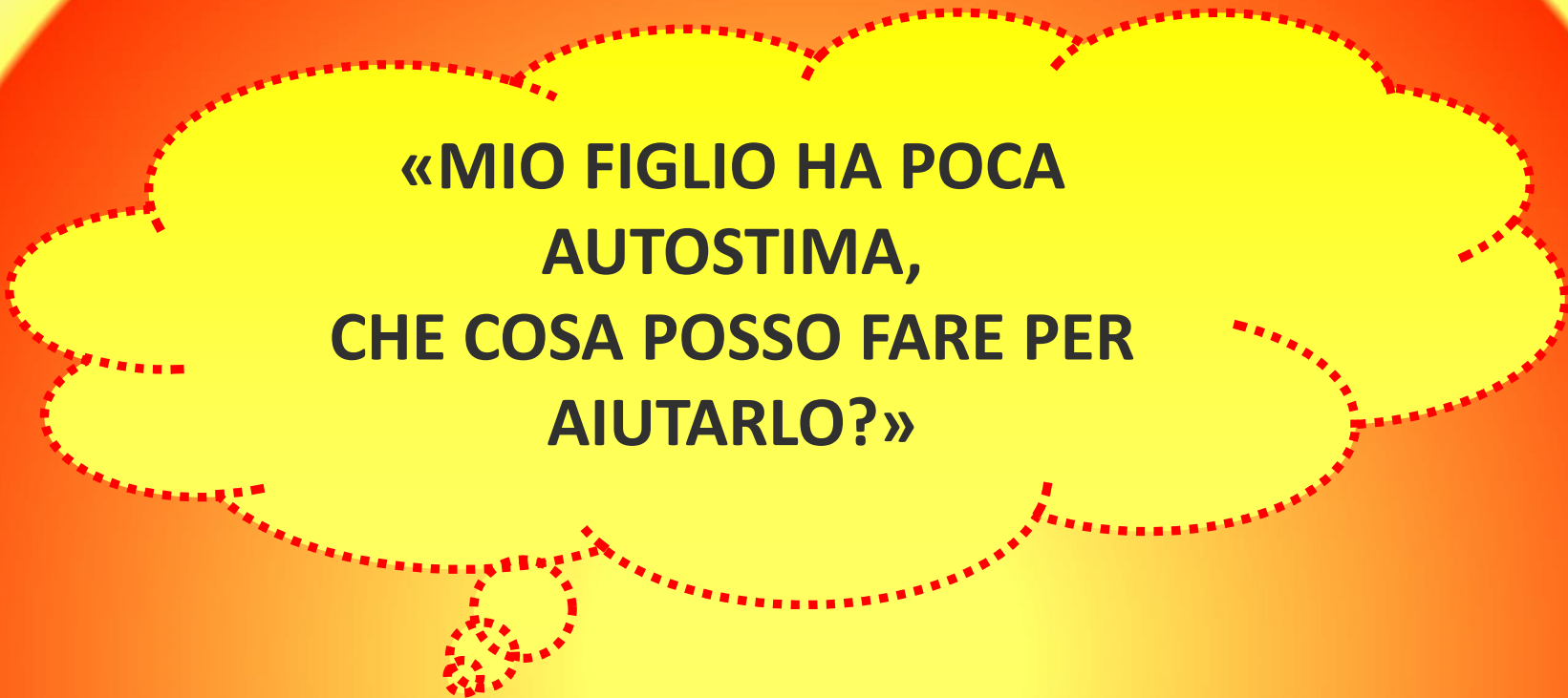
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti al tuo Pediatra di libera scelta, o al Medico di Medicina Generale, e ai Centri di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della provincia.

Per ulteriori informazioni visita il sito www.ausl.mo.it

«COLTIVIAMO INSIEME L'AUTOSTIMA...»

Spunti pratici per esplorare e rafforzare l'Autostima
nei bambini con DSA.



**«MIO FIGLIO HA POCA
AUTOSTIMA,
CHE COSA POSSO FARE PER
AIUTARLO?»**

Quante volte ci siamo posti questa domanda nel tentativo di trovare delle risposte e delle soluzioni applicabili nella quotidianità?!

SCUOLA E IMMAGINE DI SÉ

Il contesto scolastico è incentrato sulle performances.

I bambini, quindi, devono misurarsi inevitabilmente con il tema della valutazione, ossia del voto.

Questo potrebbe essere più complicato da gestire per un bambino con DSA che, nonostante studi come o più dei suoi compagni, fatica ad ottenere gli stessi risultati. Ciò, se non viene capito e accolto, potrebbe incidere negativamente sulla dimensione della sua autostima scolastica.



L'IMPOTENZA APPRESA:



Quando il bambino attiva un atteggiamento rinunciatario nei confronti della scuola, non tenta più di riuscire nei compiti giustificandosi con *“tanto non sono capace”* è probabile che sia entrato nel circuito dell'**impotenza appresa**, un vissuto doloroso e frustrante, alimentato dal pensiero *«Non dipende da me, non ci posso far nulla, lascio stare, basta, in non sono capace”*.

Questo vissuto può essere presente nei bambini con DSA.

Le difficoltà di lettura, scrittura o calcolo possono essere affrontate efficacemente con un buon potenziamento e con l'utilizzo degli strumenti compensativi–dispensativi ma una convinzione negativa di sé penalizza la sua immagine e di conseguenza anche le sue prestazioni.

Il rischio è che si alimenti un senso di scarsa autoefficacia personale che porta il bambino ad attivare comportamenti (lassismo, evitamento, scarso impegno, etc.) che confermano l'idea negativa che ha di sé.

Il bambino può così iniziare a pensare di non essere all'altezza dei suoi compagni, di essere mancante in qualcosa, perdendo **fiducia nelle proprie capacità** e minacciando la propria immagine.



Tutto questo porta inevitabilmente ad una diminuzione dell'**AUTOSTIMA DEL BAMBINO**

CHE COS'È L'AUTOSTIMA?

L'**AUTOSTIMA** è un concetto complesso e multidimensionale, può essere definito come un insieme di giudizi valutativi, o meglio il valore che attribuiamo a noi stessi.

Tale giudizio è influenzato dalle esperienze fatte in cui si sperimenta successo o insuccesso ma è anche determinato dai pareri che gli altri significativi ci rimandano. (insegnanti, genitori, amici).

Questo significa che in età evolutiva gli adulti significativi possono contribuire a sostenere l'autostima dei bambini, soprattutto quelli che presentano dsa.


COME SUPPORTARE L'AUTOSTIMA DEL PROPRIO BAMBINO...

I genitori possono ricoprire un ruolo centrale per rafforzare l'**AUTOSTIMA** del proprio bambino:

- ☀️ Rinforzando positivamente i suoi successi, lodandolo in modo specifico e puntuale; per esempio esprimendo il proprio apprezzamento per un compito che il bambino ha effettivamente svolto in modo adeguato oppure per l'impegno che ha dimostrato in una certa attività; **DEVE ESSERE CHIARO CHE LA LODE SI RIFERISCE AL COMPORTAMENTO CORRETTO MA CHE A PRESCINDERE DAL SUCCESSO O INSUCCESSO LO SI AMA IN MODO INCONDIZIONATO;**
- ☀️ Riconoscendo i suoi sforzi e la fatica anche quando i risultati non corrispondono alle aspettative iniziali; **MOSTRARSI CAPACI DI CAPIRE IL SUO PUNTO DI VISTA E LA SUA FATICA;**
- ☀️ Aiutandolo ad individuare i propri limiti e incoraggiandolo a riconoscere gli aspetti positivi del suo carattere, le attività nelle quali riesce. Invitarlo a sperimentare diverse attività extrascolastiche perché possa incontrarne una o più in cui sentirsi capace: teatro, sport ma anche musica, laboratori di scienze, disegno, etc.;
- ☀️ Chiedendo agli insegnanti di incoraggiarlo ad esibire i suoi punti forti a scuola. Questo non solo rinforzerà la sua autostima, ma aiuterà anche i suoi compagni a vederlo come una persona che ha punti forti e punti deboli come tutti.;

- ★ Trattando errori, brutti voti e fallimenti come occasioni di apprendimento: il bambino sarà più disposto a mettersi in gioco una seconda volta per riuscire a portare a termine un'attività o sviluppare un'abilità, senza preoccuparsi di fallire. Così facendo il bambino verrà stimolato a sviluppare la tenacia;
- ★ Insegnandogli a suddividere i suoi obiettivi in piccoli obiettivi realistici e realizzabili: passo dopo passo qualunque traguardo può essere raggiunto. E ogni traguardo raggiunto alimenta l'autostima;
- ★ Incoraggiandolo a sviluppare le abilità di affrontare, risolvere i problemi che gli capitano e prendere decisioni: *«Che cosa sta succedendo?», «Come posso affrontare questo problema?», «Da dove comincio?», «Quali strumenti e/o persone mi possono aiutare a risolverlo?», «Come sto procedendo nella risoluzione?», «Ce l'ho fatta?»*. Ogni problema risolto in autonomia regala una potente iniezione di fiducia in sé stessi. Decidere autonomamente fa sentire competenti, soprattutto quando le scelte compiute si rivelano adeguate;
- ★ Facendogli sperimentare, anche attraverso l'esempio, che gli errori fanno parte della vita e che si possono gestire parlandogli di come gestirli e/o sopportarli;

- ☀️ Mostrandogli le difficoltà che gli stessi genitori incontrano nella vita quotidiana, dandogli poi l'esempio su come affrontarle: ad esempio se si hanno problemi di memoria di lavoro una volta che ci si trova al supermercato si potrebbe osservare: «*Mi sono dimenticato anche stavolta la lista della spesa...*» e subito dopo si osserva: «*La prossima volta la fotograferò così l'avrò comunque con me*». In questo modo si dimostra che ciascuno ha le proprie difficoltà, ma che queste possono essere aggirate individuando strategie efficaci;
- ☀️ Comunicandogli fiducia nelle sue capacità con i fatti affidandogli crescenti responsabilità in famiglia anche attraverso lavoretti domestici appropriati;
- ☀️ Incoraggiandolo a condividere le sue esperienze e i suoi sentimenti.



È importante, per i bambini con DSA,
sentire che le difficoltà incontrate nel
contesto scolastico
non possono minare, in alcun modo, il
loro Valore PERSONALE.

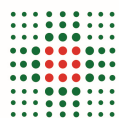
È fondamentale, infatti, che i bambini
crescano SENTENDO che non è una
prestazione o una valutazione scolastica a
definire il valore di una persona,
a costruire cioè quel complesso e
multiforme mosaico che è la nostra
AUTOSTIMA.

BIBLIOGRAFIA

- Cornoldi, C. (2007). *Difficoltà e disturbi di apprendimento*. Il Mulino, Bologna
- Plummer, D. (2002). *La mia autostima. Attività di sviluppo personale per una buona immagine di sé*. Ed. Erickson, Trento
- Sideridis, G. D. (2003). On the origin of helpless behavior of students with learning disabilities: avoidance motivation? *International Journal of Educational Research*, 39, 497-517.

SITOGRAFIA

- Cucinotta, C. (5 Novembre 2018). Disturbi Specifici dell'Apprendimento, autostima e immagine di sé. (Online), 14 Maggio 2020.
<https://www.stateofmind.it/2018/11/dsa-autostima-immagine-se/>
- Lo Presti, G. (15 Febbraio 2020). L' Autostima nei bambini. Un aiuto in 3 passi. (Online), 14 Maggio 2020.
<https://gianlucalopresti.net/2020/02/15/lautostima-nei-bambini-un-aiuto-in-3-passi/>



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!