Covid-19. Come aumentare autostima e grinta nei figli adolescenti.

Data: 5 maggio 2021 | Autore: Antonia Caprella

In questo ultimo anno, a causa del Covid-19, la maggior parte dei ragazzi è stata obbligata ad interrompere gli sports, i vari interessi, le lezioni scolastiche in presenza, sostituite dalla Didattica a Distanza e le frequentazioni quotidiane di amici o altre persone significative. A questo proposito ho intervistato per voi il Dott. Omar Bonanni, educatore socio-pedagogico e consulente educativo che si occupa di minori e famiglie da diversi anni sia a domicilio che online. È autore di tre saggi per libri universitari e un libro di filastrocche per bambini.

A: In questo periodo di chiusure forzate e didattica a distanza, come ha trovato i nostri adolescenti sul piano dell'autostima?

O:Molti genitori mi hanno segnalato un disinteresse crescente per tutto ciò che circonda i ragazzi e un calo di autostima. Fortunatamente noi genitori, ma anche allenatori sportivi, insegnati e mentori vari, possiamo aiutare i nostri ragazzi a stimarsi, a sentirsi stimati e renderli più grintosi.

Stimarsi significa sentirsi in grado di……di essere felice, di fidarsi delle proprie capacità, di superare le sfide, di perseverare davanti alle difficoltà, di fidarsi dei propri pensieri, delle proprie scelte, di vivere al meglio le proprie possibilità e purtroppo oggi molta di questa fiducia in sé stessi è venuta a mancare.

A: Come può un genitore aumentare l'autostima in un figlio?

O:Credo che un genitore debba accettare il proprio figlio per ciò che è in ogni fase evolutiva della vita: accettare i suoi sentimenti, i suoi pensieri, le sue caratteristiche personali, i suoi pregi e difetti, e soprattutto rispettarlo nella sua dignità di essere umano.

È importante che un genitore si prenda cura e protegga, ma allo stesso tempo lasci al ragazzo la possibilità di conquistare la propria autonomia ed indipendenza, aiutandolo a responsabilizzarsi sempre più, favorendo la fase di separazione dalla coppia genitoriale e promuovendo l'individuazione di sé.
Quello che consiglio ai genitori, soprattutto in questo periodo, è di avere sì aspettative, ma non troppo alte e soprattutto di essere loro stessi dei sani modelli con cui i ragazzi possano confrontarsi capaci di infondere autostima e grinta. Di fondamentale importanza sarà quindi l'ambiente familiare, la coesione educativa, la coerenza genitoriale e la capacità di creare una relazione significativa con i propri figli, i genitori non dovrebbero essere punitivi ma autorevoli. Deve essere chiaro il senso dei confini, dei ruoli, ed il contatto fisico come trasmissione di amore.

A: Lei ha parlato di amore, quanto è importante per infondere autostima?

O:L'amore dei genitori per un figlio dovrebbe essere incondizionato e non legato a performance vincenti, come purtroppo spesso ho visto accadere, o ad aspettative troppo alte, il ragazzo/a non dovrebbe avere la percezione di non essere mai abbastanza per il proprio genitore. Ogni individuo, ogni figlio, ha il diritto di vivere come degno di amore e di sentirsi meritevole di essere felice.

A: Cosa ci vuole per infondere autostima nei figli oltre l'amore?

O:Sicuramente quello che non dovrebbe mai mancare sono lodi adeguate e mirate. Dire "bravo" ad un figlio non vuol dire nulla, farlo in ogni momento è dannoso. È importante invece apprezzare ogni suo sforzo e criticare laddove necessario, ma mai fuori luogo, le critiche non dovrebbero essere mai espresse sulla persona, ma sul comportamento e soprattutto adeguate alla situazione. E' importante trascorrere coi nostri figli del tempo di qualità, in cui ci si concentri su di loro e non su noi stessi, sono fondamentali "le parole che curano", quando siamo in loro presenza, per esempio gratificandoli se portano a termine un compito assegnato.

A: In questo periodo cosi complicato quanto ha contato per i ragazzi avere una o più passioni per qualcosa?

O:Vede, la passione, insieme alla perseveranza (o buona volontà), sono le componenti fondamentali della grinta. La passione è crearsi degli obiettivi o scopi e puntare al loro raggiungimento, felici di farlo. La perseveranza è la forza di volontà che non ci fa deviare dal nostro percorso, distratti da altro, è la tenacia e l'ostinazione a non arrendersi davanti agli ostacoli. Gli esperti ci dicono che più l'obiettivo sarà direzionato verso il bene altrui, maggiore sarà la passione e la perseveranza nel raggiungerlo.

A: Visto che ha parlato di grinta, come possono i genitori infonderla nei propri figli?

O:Intanto sarebbe importante sapere cosa piace loro, cosa li appassiona e metterli nella situazione di seguire questa passione. Le passioni vengono riconosciute e alimentate se i figli hanno la possibilità di fare esperienze, di conoscere il mondo esterno, lasciandoli liberi di scegliere ciò che gli piace senza mai imporre.

Educare i figli alla grinta significa dare precedenza ai loro interessi, dare attenzione ai messaggi che ci mandano, saperli leggere e parlarne insieme.

In ultimo è fondamentale il nostro stile educativo, gli stili permissivo o autoritario non premiano, è

necessario uno stile educativo autorevole, in cui il figlio, come detto precedentemente, si senta libero di esprimersi, ma all’interno di un contesto dove regole, ruoli e confini siano ben chiari

Antonia Caprella

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-aumentare-autostima-e-grinta-nei-figli-adolescenti/127285