

IL NOSTRO MOTTO: COME ESSERE MIGLIORI OGNI GIORNO

E COLTIVARE LA GIOIA NELLA SPERANZA

IL GIORNALE Del Cuore



C'era una volta una bella fanciulla che viveva in una capanna nel bosco, tutta sola, in cerca, o meglio in attesa del suo bel principe azzurro.



Un Giorno, mentre passeggiava, sentì delle grida di uomini, come se stessero combattendo, infatti vide due giovani e splendidi uomini che combattevano per una bella ragazza che stava lì seduta a guardare.



Alla vista della fanciulla i due buttarono per terra le spade e sconvolti dalla sua bellezza e semplicità nel vestire lasciarono lì la bella ragazza e iniziarono a seguire la magnifica fanciulla.

Dopo essersi appressati un po' alla fanciulla subito le chiesero chi mai fosse, e lei rispose con un po' di rincrescimento che purtroppo non era altro che una inutile e povera fanciulla che non era alla loro altezza. I due giovani sbalorditi dalle sue parole risposero che lei era troppo bella per essere nessuno, ma lei addolorata fuggì per il bosco e se ne andò verso la sua capanna.

Pianse tutto il giorno pensando che non avrebbe mai trovato l'uomo della sua vita e nel frattempo i due Principi la cercavano disperatamente.

Il giorno seguente, la fanciulla per dimenticare l'accaduto andò sulle rive di un fiume e si mise a dormire.

Quando si svegliò vide vicini a lei un bel ragazzo (principe) che la stava ritraendo su una tela di papiro, infatti era un famoso pittore.



(1) Tema in classe di I media di bambina di 9 anni

Meravigliata gli chiese come mai ritraeva proprio lei e lui rispose che la sua bellezza era a gran lunga superiore alle altre.

Disgraziatamente si rammentò dell'accaduto precedente e ancora una volta pensò di non essere all'altezza di un così bravo pittore. Perciò scappò e tornò nella sua capanna a piangere per tutto il giorno, intanto il bel pittore la cercava disperatamente.

L'indomani per dimenticarsi degli accaduti andò sulla cima di una collina e si mise a dormire. Quando si destò si alzò e fece per tornare nella capanna che trovò un semplice spaccalegna con la legna sulle spalle.



Lui le chiese chi mai fosse per essere così bella e lei, sentendosi a suo agio, rispose che era una povera fanciulla.

Lo spaccalegna ribatté che se avesse voluto l'avrebbe portata con sé ma era una sua scelta (della fanciulla).

Successivamente si trovò i due Principi e il Pittore vicino a lei.

Uno dei principi disse che le avrebbe dato tante ricchezze se fosse andata con lui e l'altro ribatté che gliene avrebbe date di più. Il pittore disse che le avrebbe fatto stupendi ritratti, ma mentre litigavano tra loro, la fanciulla era già scappata felice con il suo vero principe azzurro il semplice spaccalegna.



Significati nascosti e simbolici



GUARDIAMO NELL'ANIMA DELLA "FANCIULLA"

Solitudine e Povertà



La capanna come dimora: Rappresenta il disinteresse verso la ricchezza e verso il piacere delle comodità materiali perché non possono soddisfare i desideri del cuore. Un altro significato simbolico è la vita nella "solitudine" della capanna.

Tante persone, sia giovani che vecchi, ne soffrono, si sentono sole, anche se sono in mezzo agli altri, perché hanno la tristezza nel cuore. Tanta gente ha bisogno di AMICIZIE e di AFFETTO. Se anche tu ti rendi conto di averne bisogno e di sentirti solo, sappi che è normale, tutti abbiamo bisogno di queste cose fondamentali per vivere meglio.

Madre Teresa di Calcutta: Oggi la gente è affamata d'amore, e l'amore è la sola risposta alla solitudine e alla grande povertà. In alcuni paesi non c'è fame di pane, la gente soffre invece di terribile solitudine, terribile disperazione, terribile odio, perché si sente indesiderata, derelitta e senza speranza. Ha dimenticato come si fa a sorridere. Ha dimenticato la bellezza del tocco umano. Ha dimenticato cos'è l'amore degli uomini.

«non era altro che una inutile e povera fanciulla che non era alla loro altezza»

Sentirsi "inutile"

Una persona che soffre di un complesso d'inferiorità vissuto troppo intenso e forte si sente piccolo, inferiore ed insignificante, e non osa, dubita di se, e forse così fa errori e fallisce nelle proprie ambizioni. Ci sono mille motivi possibili per un complesso d'inferiorità. Quasi sempre però quello che crediamo che sia il motivo è solo la conseguenza di quel complesso. E' difficile capire perché si teme certe situazioni, perché ci si sente inferiori agli altri. E' importante che la persona capisca che non è un suo errore, che non è colpa sua.



La "fanciulla" respinge i Principi attratti dalla sua bellezza: "perché pronunciano parole senza amore e si comportano come persone superbe

La "fanciulla piange" in attesa di ricevere amore:

Sul desiderio d'amore

« Voi vorreste essere amati, e siete infelici perché pensate di non esserlo - o di non esserlo abbastanza!

Ma dovete capire che con questo atteggiamento sarete ancora più infelici. Come volete che si ami qualcuno che se ne va in giro scuro in volto e guarda gli altri con aria di rimprovero, come se questi fossero colpevoli della sua infelicità?

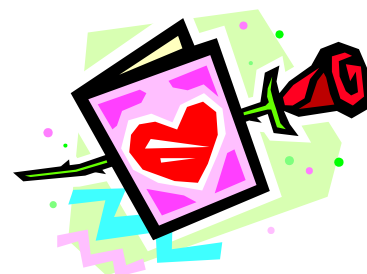
Ammettiamo che sia vero: nessuno vi ama.

D'accordo, è molto triste non essere amati, ma più triste ancora è non poter amare. Chi non ama firma la propria sentenza di morte.

Ditemi, cos'è che v'impedisce di amare?

Voi siete liberi, ma non potete obbligare gli altri ad amarvi: questo dipende da loro, non da voi; amare, invece, dipende esclusivamente da voi.

Sforzatevi di fare voi il primo passo verso gli altri. Non aspettate che siano sempre gli altri a iniziare, perché voi ritenete di meritare il loro amore. Amate, e sarete felici. E quando gli altri sentiranno in voi quella felicità di amare, felicità che si manifesta attraverso una luce e un calore, vedrete che anche loro incominceranno ad amarvi.» *Michael Ivanoff*



Lei addolorata fuggì per il bosco

Nelle fughe ripetute si nasconde l'amezza delle delusioni provate dalla "fanciulla" nelle esperienze che la vita le aveva riservato. La fuga come se volesse fuggire dalle cause del suo dolore.

Il rifugio nel bosco indica il desiderio della fanciulla di nascondersi, ma da chi o da che cosa? Forse da se stessa!



Il senso d'Inferiorità

Il senso d'inferiorità mina, altera, compromette il concetto che una persona ha di se stessa da cui può derivare un impedimento allo sviluppo nel tempo dell'autostima.

Il concetto di Sé

Il concetto di Sé è la costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa. Esso riguarda tutte le conoscenze sul Sé, come il nome, la razza, ciò che piace o non piace, le credenze religiose, i valori morali e le descrizioni fisiche (es. altezza e peso). Una persona può ad esempio vedere sé stessa come un lavoratore, uno studente, come l'amico di Marco, come una persona interessata alla fantascienza, e così via; queste sarebbero tutte componenti del suo concetto di Sé.

L'autostima

L'autostima è invece una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di Sé; è la reazione emotiva che le persone sperimentano quando osservano e valutano cose diverse su di Sé ed è collegato alle credenze personali circa le abilità, le capacità, i rapporti sociali, e i risultati futuri.

Il concetto di autostima e il concetto di Sé sono quindi collegati ma diversi; inoltre, sebbene l'autostima sia collegata con il concetto di Sé, e quindi influenzata dal suo contenuto, è possibile per le persone credere cose oggettivamente positive (come riconoscersi capacità scolastiche, atletiche, o artistiche), ma continuare a non amare realmente sé stesse. Viceversa, è possibile per le persone amare sé stesse, ed avere quindi un'alta autostima, malgrado la mancanza di qualunque indicatore oggettivo che sostenga una così positiva visione di sé.

Fonti dell'autostima



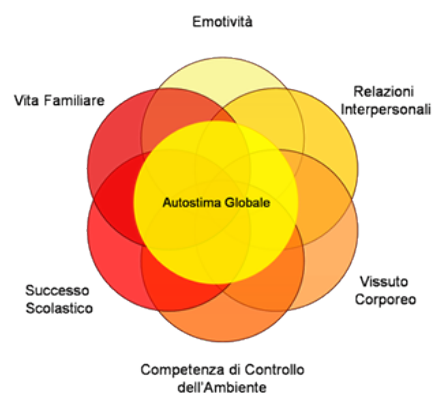
L'autostima dipende sia da *fattori interni*, cioè dalla capacità delle nostre conoscenze, e da come vediamo con i nostri occhi la realtà che ci circonda e da come valutiamo noi stessi, sia da *fattori esterni*, come ad esempio i successi che otteniamo e la qualità dei "messaggi" che riceviamo dalle altre persone.

William James (1890/1983) definiva l'autostima come il rapporto tra il Sé percepito di una persona e il suo Sé ideale: il Sé percepito equivale al concetto di sé, alla conoscenza di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti o assenti; mentre il Sé ideale è l'immagine della persona che ci piacerebbe essere. Secondo James una persona sperimenterà una bassa autostima se il Sé percepito non riesce a raggiungere il livello del Sé ideale. L'ampiezza della discrepanza tra come ci vediamo e come vorremmo essere è infatti un segno importante del grado in cui siamo soddisfatti di noi stessi.

In altre parole, secondo la definizione di James, l'autostima sarebbe il risultato del confronto tra successi concretamente ottenuti e corrispondenti aspettative:

$$\text{Autostima} = \text{Successo} / \text{Aspettative}$$

Tuttavia anche i fattori ambientali, interagendo con l'individuo, contribuiscono a migliorare o peggiorare le prestazioni.



Guardiamoci allo specchio

Le persone infatti sviluppano un'idea di sé sulla base di come sono trattate o viste dagli altri: "gli altri ci fanno da specchio, e noi tendiamo a vederci come loro ci vedono, a giudicarci come loro ci giudicano". In altre parole ciò che gli altri pensano di noi, cioè l'immagine di noi che ci rimandano, diventa pian piano ciò che noi pensiamo di noi stessi.

Ma se è vero che quello che gli altri pensano di noi influenza quello che noi pensiamo di noi stessi, è vero però anche l'inverso, cioè che gli altri sono altrettanto influenzati dal nostro giudizio su noi stessi e tendono a vederci come noi ci vediamo. Non c'è infatti luogo comune più veritiero di quello secondo cui "Per piacere agli altri bisogna innanzitutto piacere a noi stessi".

Essendo il concetto di sé e l'autostima necessariamente correlati agli aspetti importanti della nostra vita (es. lavoro, amicizia, sport, vita familiare, ecc.), l'autostima complessiva, o globale, di una persona dipenderà dagli svariati contesti o situazioni in cui si trova ad agire, ma *soprattutto dall'importanza che essa attribuisce a ciascuna delle componenti.*



Profili di alta e bassa autostima

L'autostima non è un riflesso delle capacità delle persone, nel senso che le persone con alta autostima non sono necessariamente più dotate (intelligenti, competenti, attraenti) di quelle con bassa autostima. Quello che le distingue sono invece le loro convinzioni sulle proprie capacità, il loro atteggiamento rispetto alle prove della vita, le loro reazioni ai successi e ai fallimenti, il loro comportamento sociale.

Le persone con un'autostima globalmente alta, infatti, tendono ad essere ottimiste e riescono a gestire gli eventi negativi con serenità; al contrario le persone con una bassa autostima tendono ad essere pessimiste, maturano facilmente delle crisi depressive e non sono in grado di sfruttare le loro potenzialità per far fronte agli eventi negativi.

Costruire l'autostima nel bambino

1 Fiducia originaria

Determinante è l'esperienza della fiducia originaria che il bambino piccolo fa con la mamma. Se la mamma irradia fiducia, allora anche nel bambino nascerà un forte senso di fiducia, ma se la mamma è insicura, se ha paura di commettere qualche errore nell'educazione del figlio, allora anche il bambino diventerà insicuro. Infatti, il bambino percepisce non solo ciò che la mamma fa, ma anche il modo in cui lo fa: percepisce se lei sta bene o male, se si sente sicura o insicura, se lo accudisce volentieri o controvoglia, se c'è premura o aggressività, o ansia; infine, se l'accettazione è incondizionata o condizionata.



La fiducia fondamentale (o "fiducia originaria") è l'esperienza dell'accettazione incondizionata. La sfiducia fondamentale viene dimostrata nel continuo bisogno di difendersi e di provare il proprio valore.

Chi ha ereditato dai suoi genitori e nella cerchia familiare questa fiducia originaria considera il mondo attorno a sé con gli occhi della fiducia: non ha timore di "rischiare" la propria vita, ha voglia di mettere alla prova le sue capacità. Il suo sentimento di fondo è dominato da una profonda fiducia di poter contare sugli uomini, di potersi fidare in tutta semplicità dell'essere umano.

Infine questa fiducia originaria ha anche una componente religiosa: nella sicurezza dell'uomo risplende qualcosa della fedeltà di Dio che ci sostiene e sul quale possiamo contare. *La fede prolunga la fiducia originaria del bambino dall'uomo e dal mondo fino a Dio, al principio originario di ogni essere.*

2 Singolarità e Unicità

Per sviluppare una buona stima di sé non si tratta solo di fidarsi di se stessi, del mondo e di Dio, ma piuttosto di scoprire la propria unicità. Ogni uomo costituisce un'immagine unica, che Dio ha costruito solo per lui. Avere stima di sé comporta la percezione di quest'unica immagine di Dio che io sono, percepire la parola unica di Dio, che Egli pronuncia solo in me. Se percepirò il segreto della mia esistenza unica, rinuncerò a mettermi a confronto con gli altri e a mettere in mostra i miei punti forti; in altre parole, sarò liberato dallo stress della competitività, tanto di moda nella società odierna.

Un bambino sviluppa una forte autostima, se viene preso sul serio dai genitori nella sua unicità, se i suoi sentimenti sono rispettati, se può essere accettato così com'è. Se ciò non si verifica, allora il bambino reagirà con un atteggiamento di sfiducia, si sentirà ferito interiormente e si chiuderà. Supponiamo che un bambino voglia sperimentare qualcosa di nuovo e si senta dire: "Sei troppo piccolo per questo... Non sei capace di farlo... Sei troppo stupido... Non lo capirai mai!". Ripetuti messaggi negativi come questi stroncano ogni senso di autostima. Il bambino recepisce il messaggio dei genitori e lo interiorizza: ha l'impressione di non servire a nulla, di essere troppo lento, che altri siano capaci di fare meglio, ecc. In questo modo non può crescere il senso della propria peculiarità. I giudizi dei genitori sminuiscono così radicalmente, che ci si sente unici al massimo in senso negativo. Ci si sente come spazzatura, come i più stupidi, i peggiori: se non mi sento unico nell'unicità che Dio mi ha donato, mi devo almeno sentire unico nella mia negatività.

3 La Comunicazione

Il senso di autostima non è innato: come abbiamo detto, lo si impara in famiglia. Dipende dai messaggi che un bambino riceve e se si sente accettato e prezioso. Il bambino percepisce l'espressione sul volto dei genitori e da questa comprende se essi lo stimano o meno, se sono convinti del suo valore o meno. Perché possa nascere una buona autostima, si ha dunque bisogno di un atteggiamento di apertura. Si deve parlare apertamente l'uno con l'altro e si devono saper accettare gli errori degli altri. Causa della mancanza di autostima è spesso una comunicazione velata, in cui non risulta chiaro quale posizione assumere.

Facciamo un esempio: una madre non ha il coraggio di porre al proprio bambino dei limiti rigorosi e ben definiti, perché - inconsciamente - ha paura del rifiuto: lo vive come un abbandono affettivo. Non si esprime quindi con un linguaggio chiaro e netto, ma usa divieti velati. Per contro, a causa della poca chiarezza, il bambino rimane confuso e, di conseguenza, insicuro. Il livello di comunicazione è indiscutibilmente molto importante per far nascere l'autostima: non basta che una famiglia sia affettuosa, se è incapace di colloquio. L'affetto, da solo, non è sufficiente a far nascere l'autostima: è necessaria anche la premessa umana di una comunicazione riuscita, perché noi ci stimiamo importanti l'un l'altro e dinanzi a Dio. Comunque, non è mai troppo tardi per apprendere l'autostima o per rinforzarla: con un po' d'impegno, in qualsiasi momento si può sostituire la mancanza di comunicazione con una comunicazione positiva e fare così sempre nuove esperienze.



scendere l'autostima: non basta che una famiglia sia affettuosa, se è incapace di colloquio. L'affetto, da solo, non è sufficiente a far nascere l'autostima: è necessaria anche la premessa umana di una comunicazione riuscita, perché noi ci stimiamo importanti l'un l'altro e dinanzi a Dio. Comunque, non è mai troppo tardi per apprendere l'autostima o per rinforzarla: con un po' d'impegno, in qualsiasi momento si può sostituire la mancanza di comunicazione con una comunicazione positiva e fare così sempre nuove esperienze.

Strategie per migliorare l'autostima

Quando facciamo esperienza di un evento registrandolo come "un successo" o come "un fallimento", noi misuriamo la nostra prestazione a scuola, o nelle attività sportive o negli affari sulla base di uno standard interiore, ma se i nostri standard sono troppo severi rischiamo di sentirci spesso scontenti di noi stessi. È chiaro dunque che il modo in cui fissiamo gli standard avrà un impatto diretto sull'autostima.

Per avere una buona autostima è necessario perciò ridimensionare i propri obiettivi, affinché essi diventino più "ragionevoli" e quindi più facili da raggiungere, e accettare i propri limiti.

**SI SIGNORI!!
SIAMO PERFETTE....**



Perché:

-Non restiamo calve.

-Abbiamo un giorno internazionale e un altro nazionale.

-Possiamo usare sia il color rosa che l'azzurro.

Esistono alcuni espedienti strategici che le persone mettono in atto per migliorare la propria autostima e quindi vedersi sotto una luce più positiva:

- 1) Assegnare "selettivamente" importanza a quegli scopi che siamo in grado di raggiungere: non porsi obiettivi troppo impegnativi, che difficilmente riusciremo a soddisfare, con un conseguente abbassamento dell'autostima.
- 2) Non attribuirsi tutta la colpa di un insuccesso, riconducendolo esclusivamente alla propria incapacità: non sempre la colpa dei nostri fallimenti è dovuta alla nostra incompetenza, ma possono essere intervenute varie cause esterne indipendenti da noi (es. la sfortuna, l'ostilità di qualcuno, circostanze sfavorevoli, difficoltà oggettive, ecc.).
- 3) Non valutarsi in maniera troppo rigida: nel caso in cui si è costretti ad attribuire i propri fallimenti esclusivamente a cause interne, non considerarle come stabili (es. incapacità, stupidità), ma come transitorie (es. stanchezza, indisposizione).
- 4) Ridimensionare l'importanza degli insuccessi: non bisogna dare troppa importanza ad un fallimento considerandolo come prova del proprio scarso valore. In altre parole è necessario avere una visione "sana" di sé cioè, pur avendo carenze e difetti, non considerarli in maniera ipercritica, sentirsi bene in virtù dei propri punti di forza e "perdonarsi" se talvolta manchiamo il bersaglio o non riusciamo in un intento.



LA MIA AUTOSTIMA

Dario Ianes Centro Studi Erickson Università di Bolzano www.darioianes.it

Il CD-ROM *La mia autostima*, tratto dall'omonimo libro di Deborah Plummer (Erickson 2003) è rivolto ai bambini del secondo ciclo della scuola elementare e dei primi anni delle medie e intende aiutarli a formarsi un solido senso di autostima. In questo processo il ruolo dell'adulto è molto importante.

L'immaginario: Aiutare i bambini a usare la loro immaginazione. I bambini con bassa autostima possiedono delle immagini interiori negative

Metodologia-Le attività si possono svolgere in cerchio-Le schede comprendono attività come ascoltare, parlare, leggere, scrivere e disegnare. Il lavoro è sia individuale che di gruppo.

Importanza del feedback positivo

Organizzazione delle attività-Spingere i bambini a disegnare quante più immagini desiderano
Brainstorming - Attività in gruppo

Schede operative- Le schede sono suddivise in 9 sezioni e seguono il tema della ricerca di un prezioso tesoro.

Stelle-Introdurre il concetto di immagine-Stabilire sistemi di ricompense di gruppo-Identificare gli obiettivi individuali. Scheda 3:Stelle Esempio di scheda per la registrazione degli obiettivi, es. Le mie conquiste personali; cosa significa la parola «conquista»?

Smeraldi-Esplorare l'immaginazione e lo schema di lavoro immaginativo -Introdurre e ampliare il concetto di consapevolezza degli altri -Introdurre l'idea per cui quello che pensiamo influisce su quello che sentiamo.

Rubini: chi sono?-Esplorare il concetto di "io" e "non io"-Comprendere in che modo le persone sono diverse o si assomigliano -Introdurre l'idea che il cambiamento è possibile-Incoraggiare i bambini ad essere fieri di quello che sono.

Argento: amici e sentimenti-Esplorare l'abilità sociale di fare domande-Analizzare e dare un nome a una gamma di sentimenti-Capire meglio la natura dei sentimenti-Esplorare la natura dell'amicizia.

Oro: mi sento bene con me stesso-Identificare le risorse a disposizione-Identificare alcuni degli elementi alla base del sentimento di fiducia-Imparare ad accettare le lodi.

Perle: mi prendo cura di me-Scoprire le proprie risorse di auto aiuto -Introdurre l'idea di doversi preparare per affrontare sfide complesse -Incoraggiare l'automonitoraggio di sentimenti e pensieri-Incoraggiare l'identificazione di paure e preoccupazioni e dimostrare che si possono affrontare con successo.

Zaffiri: più delle semplici parole-Identificare gli elementi che contribuiscono a rendere efficace una comunicazione-Esplorare i molti modi in cui le persone si esprimono -Aiutare i bambini a identificare i loro punti di forza nella comunicazione.

Arcobaleni: risolvere i problemi-Insegnare che ci sono molti modi per risolvere i problemi-Affrontare l'idea che non tutti i problemi sono così difficili-Identificare le abilità di problem-solving che si possiedono.





Barzellette

Cavallo al cinema:

Un cavallo si presenta alla biglietteria di un cinema e chiede un biglietto.

La maschera dice: "Non è possibile! Un cavallo che parla!".

E il cavallo: "Non si preoccupi, durante la proiezione sto zitto!".



Belo!

Tra due pecore:
"Lo sai, ieri ho visto un montone affascinante!"

L'altra:
"Ah sì, e cosa hai detto?"
"Belo!"

Caprioli

Sai dove si nascondono i caprioli?

Nella polenta!!!



INDOVINELLI

1° D'inverno:

Gira gira in torno al letto
ce lo ficco e ce lo metto
ce lo tengo più di un'ora
per dar gusto alla signora
'ndre 'ndre
'ndovina un po' che è?

Risposte a pag. 10

2° Dentro i boschi nell'estate:

Dentro i boschi nell'estate
siam nascoste su piantine
siamo fresche e profumate
siam le buone...



di Gianni Rodari, da
"Favole al Telefono"

Il sole e la nuvola



Il sole viaggiava in cielo, allegro e glorioso sul suo carro di fuoco, gettando allegramente i suoi raggi in tutte le direzioni, con grande rabbia di una nuvola di umore temporalesco, che borbottava:

"Sciupone, mano bucata, butta via, butta via i tuoi raggi, vedrai quanti te ne rimangono". Nelle vigne ogni acino d'uva che maturava sui tralci rubava un raggio al minuto, o anche due; e non c'era filo d'erba, o ragno, o fiore, o goccia



d'acqua, che non si prendesse la sua parte.

"Lascia, lascia che tutti ti derubino: vedrai come ti ringrazieranno, quando non avrai più niente da farti rubare".

Il sole continuava allegramente il suo viaggio, regalando raggi a milioni, a miliardi, senza contarli.

Solo al tramonto contò i raggi che gli rimanevano: e, guarda un po', non gliene mancava nemmeno uno.



La nuvola per la sorpresa, si sciolse in grandine.



Il sole si tuffò allora allegramente nel mare.

Soluzione Indovinelli

1. Lo scalda letto
2. Le Fragoline

Hanno collaborato a questo numero:

Matilde Rossi

Elisa Del Boca

Paolo Rossi

