

Incontro promosso da

**ASSOCIAZIONE
COMITATO GENITORI
LICEO QUADRI
VICENZA**



Con il Patrocinio



Foto di Neri Neri e Unipix

**Venerdì 8
Maggio 2026**

Ore 20:30

**Aula Magna Liceo Quadri
Viale Carducci, 17 - Vicenza**

FAR CRESCERE L'AUTOSTIMA NEI FIGLI

Pratiche educative per sviluppare accettazione, potenzialità e sicurezza di sé

interviene

MARCO MAGGI

Consulente educativo,
formatore Metodo Gordon
per docenti, genitori
e operatori socio-sanitari



COME VI SENTITE OGGI?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Benvenuti!

Presentazione formatore

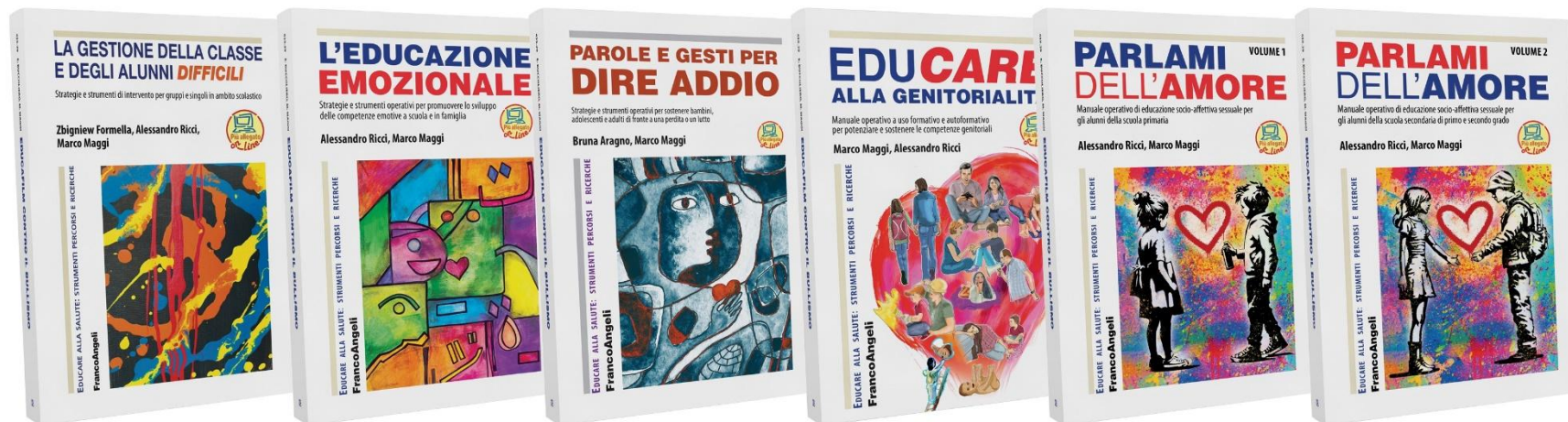
MARCO MAGGI



340-8796318

Consulente educativo e formatore del Metodo Gordon per docenti, genitori e operatori socio-sanitari, da circa 35 anni realizza attività formative per alunni e di promozione nelle scuole di ogni ordine e grado. È coordinatore di progetti di prevenzione per enti pubblici e agenzie educative, nonché autore di varie pubblicazioni sul tema del disagio giovanile e di manuali operativi su bullismo, affettività e sessualità, lutto ed educazione socio-affettiva. Tra i più recenti volumi ricordiamo: Contrastare il bullismo, il cyberbullismo e i pericoli della rete (2017), Educafilm contro il bullismo (2019) , Parole e gesti per dire addio (2020), EduCare alla genitorialità (2021), Educazione emozionale (2022) La gestione della classe e degli alunni difficili (2023) e Parlami dell'amore volume 1 e 2 (2024), tutti editi da FancoAngeli.

MANUALI PER **DOCENTI, GENITORI ED EDUCATORI**



**LA GESTIONE DELLA CLASSE
E DEGLI ALUNNI DIFFICILI**
Z. Formella, A. Ricci, M. Maggi,
190 pagine,
2023

**L'EDUCAZIONE
EMOZIONALE**
A. Ricci, M. Maggi,
210 pagine,
2022

**PAROLE E GESTI
PER DIRE ADDIO**
B. Aragano, M. Maggi,
278 pagine,
2020

**EDUCARE ALLA
GENITORIALITÀ**
A. Ricci, M. Maggi,
240 pagine,
2021

**PARLAMI DELL'AMORE
Volume 1**
A. Ricci, M. Maggi,
170 pagine,
2024

**PARLAMI DELL'AMORE
Volume 2**
A. Ricci, M. Maggi,
200 pagine,
2024



MARCO MAGGI

Consulente educativo e formatore, da circa 35 anni realizza attività formative di promozione del benessere e della salute nelle scuole. È coordinatore di progetti di prevenzione per alcuni enti pubblici ed agenzie educative.

Per informazioni: info@edupolis.org o telefonando a +39 **340 8796 318**

FrancoAngeli
Edizioni La passione per le conoscenze

www.francoangeli.it • vendite@francoangeli.it



CONTRASTARE IL BULLISMO, IL CYBERBULLISMO E I PERICOLI DELLA RETE



Il bullismo nella scuola primaria
E. Buccoliero,
M. Maggi.
320 pagine

Il bullismo omofobico
G. Prati, L. Pietrantoni,
E. Buccoliero, M. Maggi.
304 pagine

Educafilm contro il bullismo
E. Buccoliero,
M. Maggi.
368 pagine

Contrastare il bullismo, cyberbullismo e i pericoli della rete
E. Buccoliero, M. Maggi.
336 pagine.

Bullismo, bullismi
E. Buccoliero,
M. Maggi.
350 pagine

LA PIÙ COMPLETA RACCOLTA DI MANUALI SU BULLISMO E CYBERBULLISMO

CURATA DA ELENA BUCCOLIERO E MARCO MAGGI



ELENA BUCCOLIERO

Sociologa e counselor, si occupa di violenza sia nei gruppi di adolescenti, sia nei contesti familiari. Negli anni, anche come giudice onorario presso il Tribunale per i Minorenni di Bologna (2008-19), si è impegnata a favore di bambini che vivono in famiglie difficili. È autrice di diversi libri sugli adolescenti e conduce laboratori di scrittura. Fa parte del **Movimento Nonviolento**. Ha diretto la Fondazione emiliano-romagnola per le vittime dei reati dal 2014 al 2021.



MARCO MAGGI

Consulente educativo e formatore, da circa 30 anni realizza attività formative di promozione del benessere e della salute nelle scuole. È coordinatore di progetti di prevenzione per alcuni enti pubblici ed agenzie educative. È redattore del sito www.bullismo.info. È stato membro del Comitato tecnico del progetto CREATIVE (Changing Relationships Through Education and Awareness Toward ending Violence against Women), del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri, per la realizzazione dell'APP Senza Paura - Liberi dal bullismo.



Entrambi sono stati membri della **COMMISSIONE NAZIONALE SUL BULLISMO** e consulenti del Ministero della Pubblica Istruzione e della Ricerca per la realizzazione del sito www.smontailbullo.it (dismesso, sostituito da www.generazioniconnesse.it) e sono autori di numerose pubblicazioni sul tema del bullismo pubblicate in Italia.

FrancoAngeli
Edizioni La passione per le conoscenze

Puoi acquistarli sul sito www.francoangeli.it
o scrivendo a vendite@francoangeli.it



Gli argomenti

- 1. Essere e fare i genitori: funzioni e competenze**
- 2. Figli 2.0 : generazione Z e Alpha**
- 3. Identità di sé e autostima**
- 4. Aiutare a scoprire coltivare le passioni-attitudini**
- 5. Scoprire e valorizzare i talenti**
- 6. Incoraggiare**
- 7. Come potenziare l'autostima**

Essere e fare i genitori: funzioni e competenze

La genitorialità

LA GENITORIALITÀ RAPPRESENTA
UNA FUNZIONE ASSAI COMPLESSA
**NON RIDUCIBILE ALLE QUALITÀ
PERSONALI DEL SINGOLO
GENITORE, MA CHE COMPRENDE
ANCHE UN'ADEGUATA
COMPETENZA RELAZIONALE E
SOCIALE.**



La genitorialità

NON SI PUÒ ESSERE GENITORI ALLO STESSO MODO PERCHÉ È NECESSARIO ASSolvere IMPEGNI DIFFERENTI E ADOTTARE MODALITÀ COMUNICATIVE, RELAZIONALI DIFFERENTI DIVERSE A SECONDA DELL'ETÀ DEI FIGLI.



TUTTO CIÒ IMPLICA, QUINDI, LA
CAPACITÀ DINAMICA DI
“RIVISITARE” CONTINUAMENTE IL
PROPRIO STILE EDUCATIVO ,
AFFRONTANDO IN MODO
FUNZIONALE I CAMBIAMENTI CHE LA
VITA PUÒ PORTARE

La genitorialità

RELAZIONE ADULTO - BAMBINO

Funzione genitoriale

Rapporto educativo

ESSERE GENITORE

FARE GENITORE

IDENTITÀ

ADULTITÀ

SAPER ESSERE

RUOLO

COMPITO

SAPER FARE

Funzioni e competenze genitoriali

Il parenting (processo di allevamento e di crescita di un figlio) **efficace** **implica un equilibrio** tra i concetti di "**cura**", "**disciplina**" e "**rispetto**".

- Cura.** Prendersi cura significa rispondere ai bambini in modo accettante e supportivo.

- Disciplina.** La disciplina comprende la formulazione di limitazioni o regole, il monitoraggio del comportamento e un fermo rispetto delle regole, che devono essere chiare, ragionevoli e appropriate all'età.

- Rispetto.** Rispetto significa fornire al bambino la libertà di pensiero e di espressione.



Funzioni e competenze genitoriali

Vicentini, in una meta-analisi della letteratura scientifica, individua otto funzioni genitoriali:

- a) la funzione protettiva;**
- b) la funzione affettiva;**
- c) la funzione regolativa genitoriale;**
- d) la funzione normativa;**
- e) la funzione predittiva;**
- f) la funzione significativa;**
- g) la funzione rappresentativa e comunicativa;**
- h) la funzione triadica.**



(G. Vicentini, Definizione e funzioni della genitorialità, 2003, in www.genitorialità.it)

Funzioni e competenze genitoriali

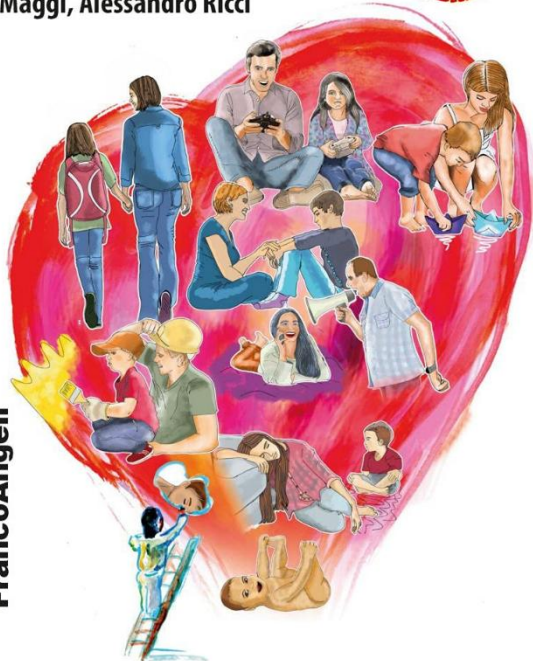
EDUCARE ALLA GENITORIALITÀ

Manuale operativo a uso formativo e autoformativo
per potenziare e sostenere le competenze genitoriali

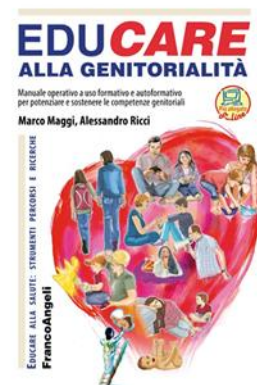


Marco Maggi, Alessandro Ricci

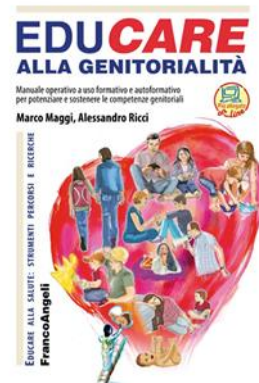
EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI PERCORSI E RICERCHE
FrancoAngeli



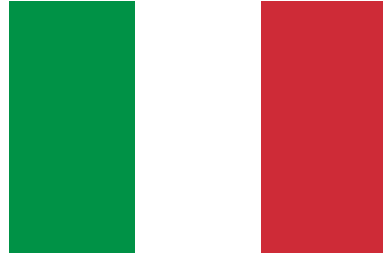
Funzioni e competenze genitoriali



Funzioni e competenze genitoriali



Funzioni e competenze genitoriali



**L'attuale formulazione dell'art. 147 c.c.
(Doveri verso i figli)**

prevede il dovere dei genitori di
provvedere al mantenimento,
all'istruzione e all'educazione dei figli,
anche se nati al di fuori del matrimonio,
assecondandone le inclinazioni,
le capacità e le aspirazioni.

Funzioni e competenze genitoriali

Ho un sogno per mio/a figlio/a?



FIGLIO/A IDEALE VS REALE

Che figlio/a desideravi (le sue qualità)?

Che figlio/a hai? (il suo carattere e qualità)

Ci sono stati sogni/desideri infranti perché non corrispondenti all'ideale di figlio/a che ti eri fatto? Quali?



Tuo/a figlio/a ti da deluso/a in qualcosa?



Il mio sogno e anche il suo?

Le mie priorità
sono anche
quelle di mio/a
figlio/a ?

L'importante è che
un genitore
sappia ascoltare ,
individuare
e sostenere il figlio



Figli 2.0: generazione Z e Alpha

Le generazioni

Una generazione si definisce per tre caratteristiche fondamentali:

1. l'**anno di nascita**, che definisce il momento in cui, grosso modo, questo gruppo di persone ha trascorso l'adolescenza e la giovinezza, diciamo tra i 15 e i 24 anni: anni formativi;
2. un **evento storico** fortemente trasformativo, che stimola il giovane a una riflessione fondamentale su se stesso e sulla società;
3. attraverso l'amplificazione collettiva e la risonanza mediatica, **tale evento trasforma il sistema valoriale di questi ragazzi**, tanto da far vedere loro il futuro con occhi totalmente diversi dagli altri:



FEDERICO CAPECI

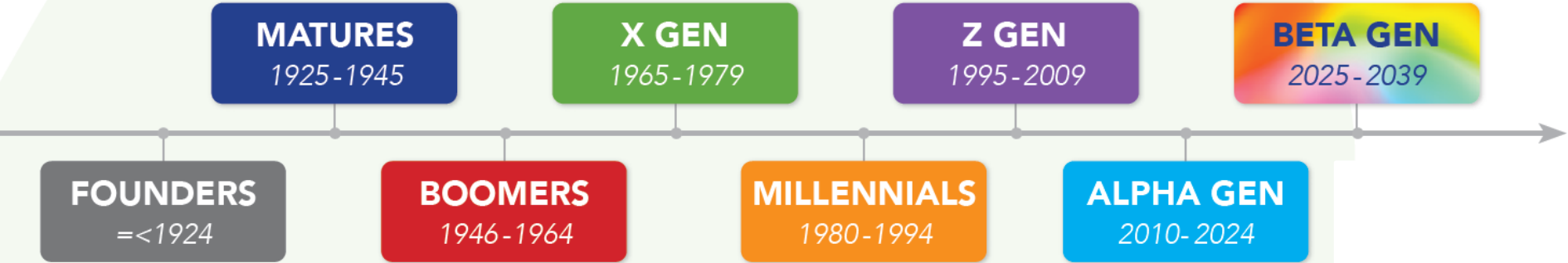
GENERAZIONI

CHI SIAMO, CHE COSA VOGLIAMO,
COME POSSIAMO DIALOGARE



FrancoAngeli

Generational Timeline



Tutti i diritti riservati a Isabella Pierantoni di Generation Mover™

Le generazioni

La Generazione Alpha



Moderni, iperconnessi, green, inclusivi: i bambini della **Generazione Alpha**, nati dal 2010 in poi, sono i primi veri “nativi digitali a 360 gradi”

il 62% dei bambini inizia ad usare dispositivi tecnologici prima dei 5 anni

Tra i social preferiti e più usati i bambini indicano YouTube (63%) e TikTok (53%).

Le generazioni

1. Le generazioni attualmente in vita possono essere suddivise in 6 gruppi:

- o Generazione silenziosa (1928-1945)
- o Baby boomers o "Boomers" (1946-1964)
- o Generazione X (1965-1979)
- o Generazione Y o "Millennials" (1980-1994)
- o Generazione Z o "Centennials" (1995-2009)
- o Generazione Alpha o "Screenagers" (2010- oggi)

Quali tra queste generazioni rappresentano voi e i vostri figli?

VOI COME GENITORI _____

FIGLI _____

Generazioni e social

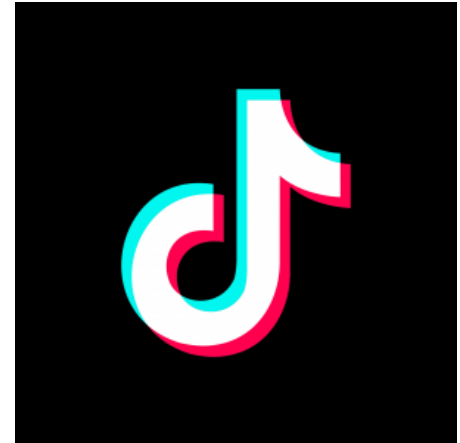
Nei messaggi c'è un **impoverimento lessicale di parole** a secondo del social network utilizzato (generazione)



Il limite massimo di caratteri per un post su Facebook è di **63.206**.



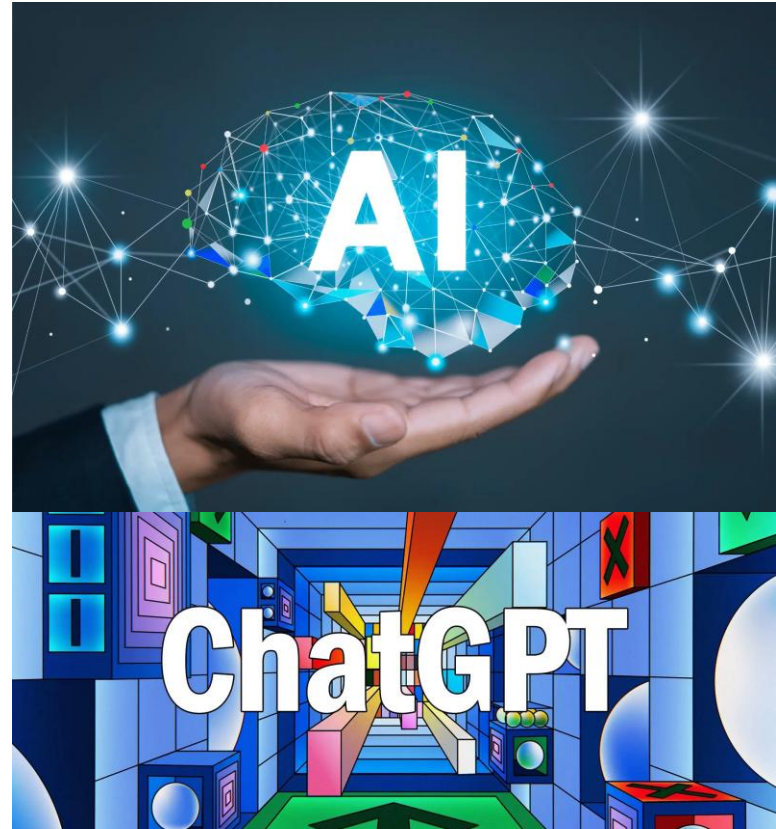
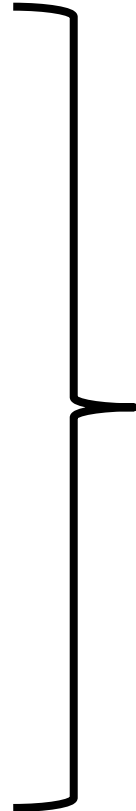
Il limite ufficiale è di **2.200 caratteri** e 30 hashtag. Sprout Social tuttavia suggerisce che la lunghezza ideale non supera i **125 caratteri**.



Puoi aggiungere fino a **500 parole** chiave o frasi . Di solito non mettono nessuna frase.

Generazioni e IA

UTILIZZATORI NELL'AMBITO SCOLASTICO E LAVORATIVO



Generazioni e IA

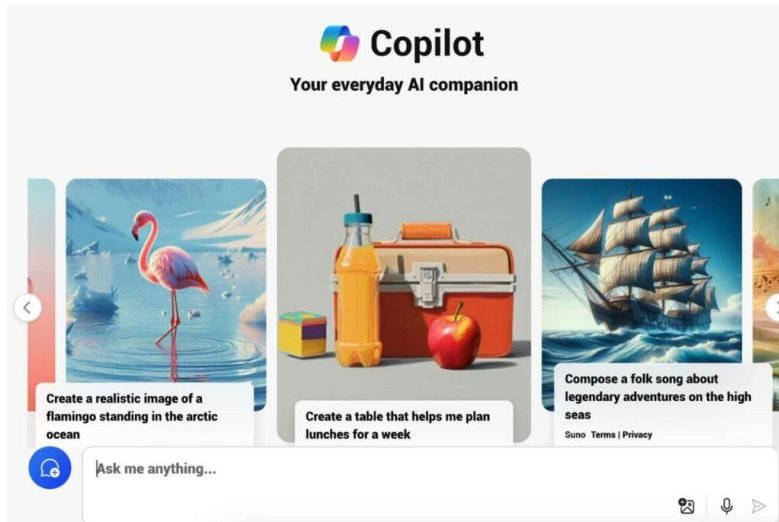
800 milioni di utenti (aprile 2025)

Per dare un'idea della velocità di questa crescita, basti pensare che ChatGPT ha raggiunto i 100 milioni di utenti in soli due mesi dal suo lancio nel novembre 2022, un record assoluto per un'applicazione in ambito tecnologico. A confronto, TikTok ha impiegato nove mesi e Instagram due anni e mezzo per raggiungere lo stesso traguardo.



Generazioni e IA

Chatbot AI oltre a ChatGPT



Demenza artificiale: l'illusione dell'IA che ci rende meno intelligenti

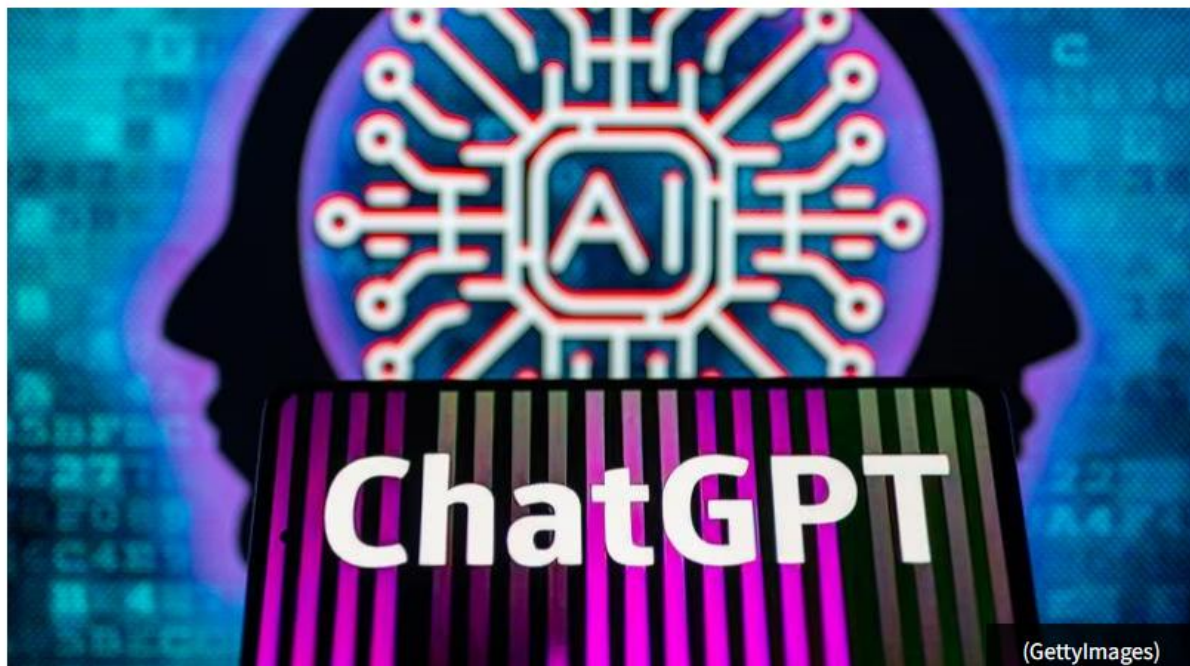


Ricerca scientifica

ChatGPT fa male al cervello? Lo studio del Mit: "Si rischia un debito cognitivo"

Secondo l'indagine un uso massiccio di ChatGpt ridurrebbe apprendimento, pensiero e memoria

📅 24/06/2025



(GettyImages)

LEGGI ANCHE:

VIDEO Scuola, neurologo: "Imparare una lingua allena il cervello, scrivere a mano aiuta l'apprendimento"

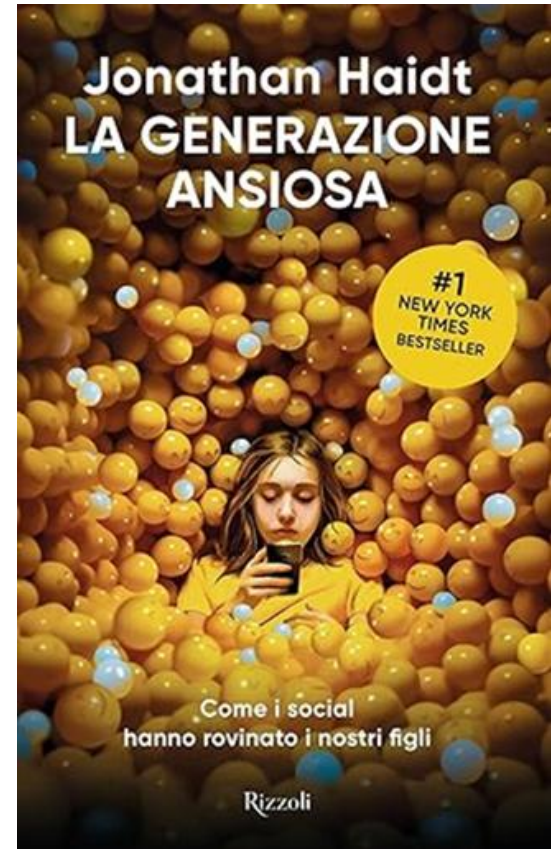
VIDEO Perché l'opera lirica fa bene al cuore e al cervello

Allarme social, lo scroll provoca un decadimento delle funzioni cerebrali: cosa è il Brain Rot

Social, l'allarme negli Usa: rischi per la salute mentale dei ragazzi

La generazione Z ansiosa

La Generazione Z è la prima ad aver attraversato la pubertà con in tasca un portale verso una realtà alternativa eccitante, ma pericolosa. È la prima ad aver sperimentato la transizione da un'infanzia basata sul gioco a un'infanzia basata sul telefonino, ma anche da un'infanzia libera a una ipercontrollata.



La generazione Z ansiosa

La Grande Riconfigurazione delle menti
e delle modalità relazionali

I membri più anziani
della Generazione Z
(nati tra il 1981 e il
1995) hanno iniziato
la pubertà intorno al
2009, quando si sono
concentrate diverse
tendenze tech.

L'arrivo dell'iPhone nel 2007 e
la nuova era dell'iperviralità
dei social media.



La generazione Z ansiosa

La Grande Riconfigurazione delle menti
e delle modalità relazionali

La crescente diffusione delle proprie immagini personali, dopo che gli smartphone hanno aggiunto le fotocamere frontali (2010) e Facebook (oggi META) ha acquisito Instagram (2012) e Whatsapp (2014), dando nuovo impulso alla propria popolarità.



La generazione Z ansiosa

La Grande Riconfigurazione delle menti
e delle modalità relazionali

Questo ha fatto sì che aumentasse in modo esponenziale il numero di adolescenti che postavano curatissimi video e foto della propria vita perché potessero non solo essere visualizzati da coetanei ed estranei, ma anche valutati.



La generazione Z ansiosa

La generazione Z ha trascorso molto meno tempo a giocare, parlare, toccare o anche solo guardarsi negli occhi con amici e familiari, riducendo la partecipazione a comportamenti sociali «corporei» che sono fondamentali per uno sviluppo sano.



La generazione Z ansiosa



La generazione Z ansiosa

Transizione tra l'infanzia fondata sul gioco e quella fondata sul telefono e i dispositivi elettronici.

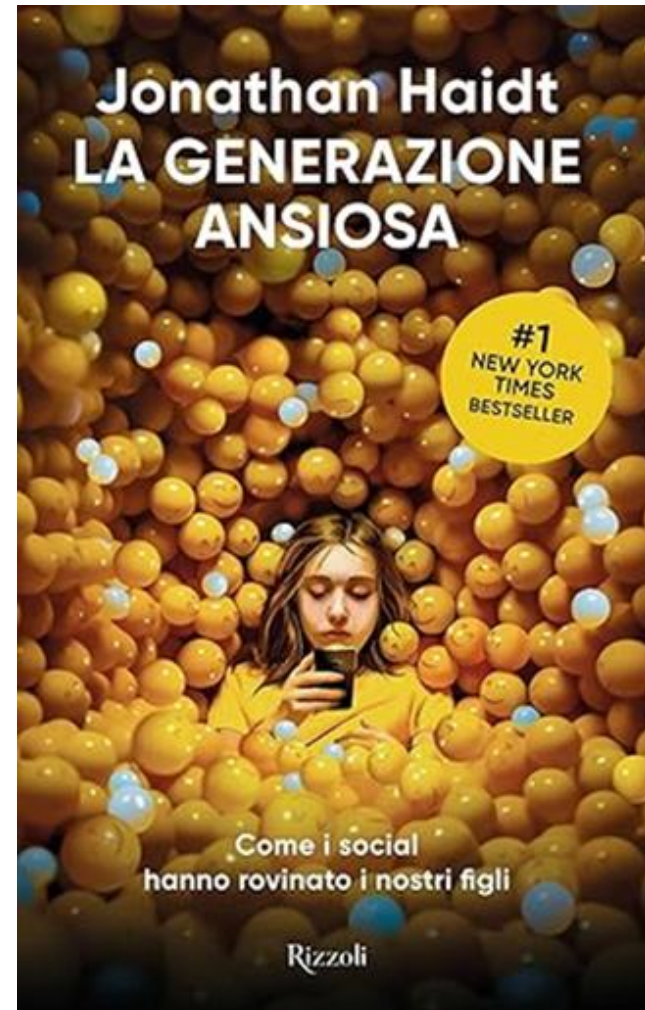


La generazione Z ansiosa

Le conseguenze : impennata di disagio

I 4 danni fondamentali:

- **deprivazione sociale**
- **privazione del sonno**
- **frammentazione dell'attenzione**
- **dipendenza**



Deprivazione sociale

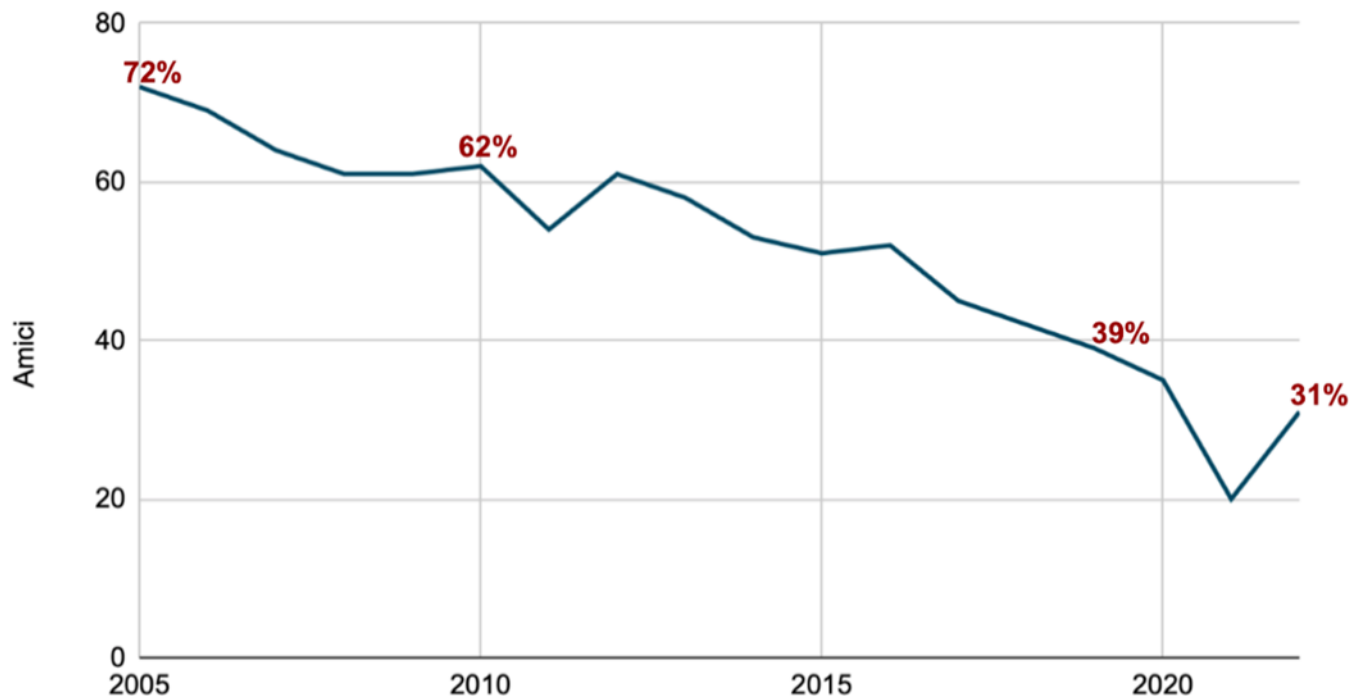
La deprivazione sociale in psicologia si riferisce alla **mancanza di interazione sociale, attenzione emotiva e supporto** che possono essere essenziali per lo sviluppo e il benessere psicologico di un individuo, con conseguenze negative sulla salute mentale e sullo sviluppo cognitivo.



Deprivazione sociale

Ma il dato più allarmante riguarda i giovani e i giovanissimi. A inizio secolo, nella fascia di età tra i 15 e i 17 anni, ben il 72% incontrava gli amici tutti i giorni; percentuale che scende al 62% nel 2010; al 39% nel 2019 (pre-pandemia); e al 31% nel 2022 !

Incontra Amici (15-17 anni)

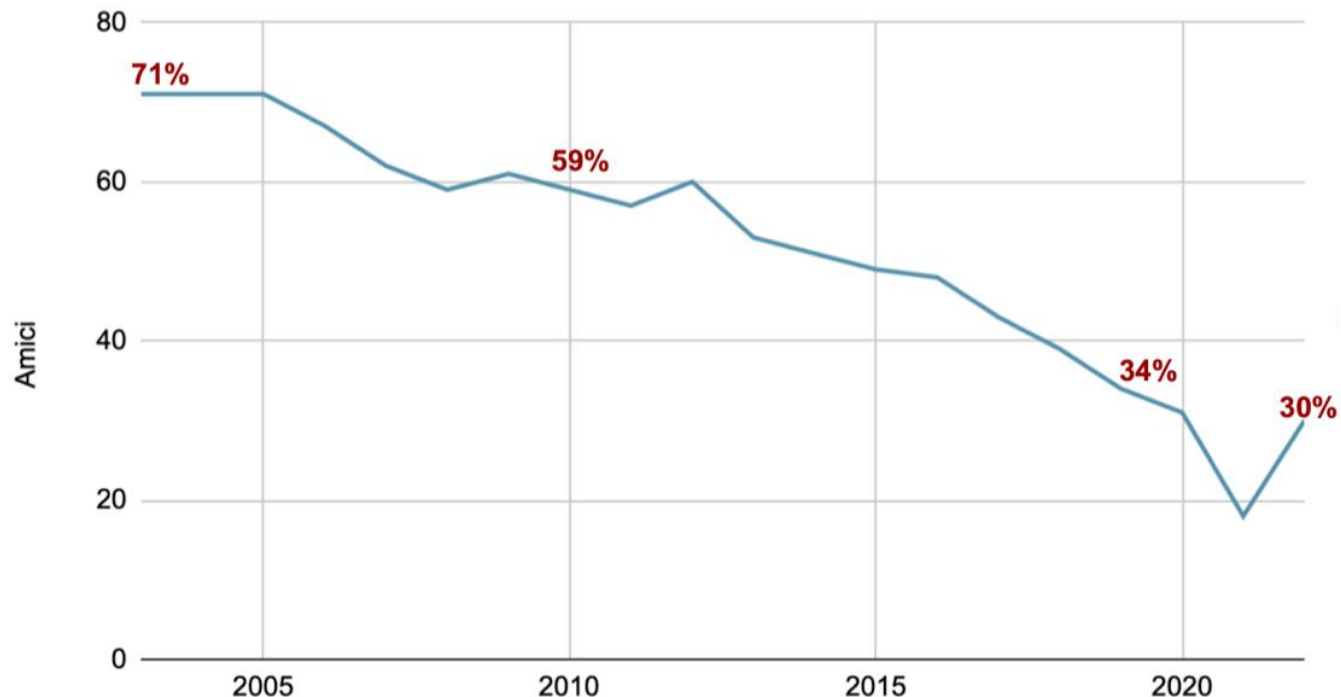


Elaborazione su dati ISTAT

Deprivazione sociale

Stessa tendenza nella fascia di **età tra gli 11 e i 14 anni**: il **71%** incontrava gli amici tutti i giorni nel 2003; percentuale che scende al 59% nel 2010; al 34% nel 2019 (pre-pandemia); e al **30%** nel 2022 !

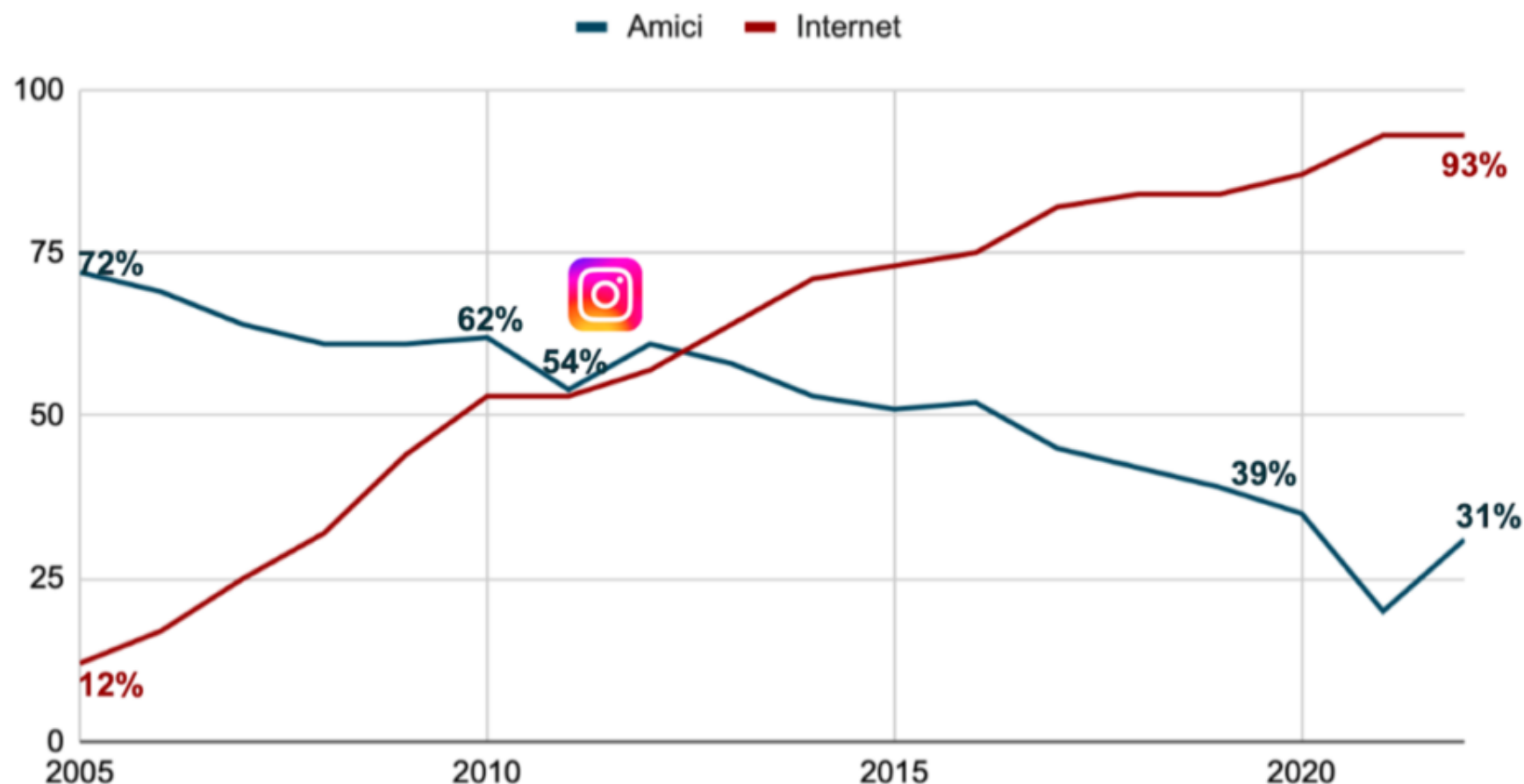
Incontra Amici (11-14 anni)



Elaborazione su dati ISTAT

Se nel 2005 solo il 12% degli adolescenti, tra i 15 e i 17 anni, utilizzava internet tutti i giorni, la percentuale sale costantemente fino ad arrivare a ben il 93% nel 2022. Là dove decresce la curva delle relazioni, cresce la curva d'uso della Rete internet. Le due curve si incontrano intorno al 2011 – 2012 e a partire da quel momento accentuano l'una la crescita (l'utilizzo di internet), e l'altra la discesa (l'incontro con gli amici).

Amici e Internet (15-17 anni)



Adolescenti e IA

Gli adolescenti e l'Intelligenza Artificiale

Indagine quantitativa realizzata da CSA per Save the Children



Save the Children
RICERCA

Novembre 2025

Il 41,8% degli adolescenti chiede aiuto all'AI nei momenti difficili

Il rapporto tra giovani e tecnologie sta cambiando *più velocemente* della nostra capacità di comprenderlo



Empatia e Intelligenza Artificiale



Ace Spagni (conosciuto anche come Ace G. Spagni o con lo pseudonimo Aclas) è un professionista specializzato in AI Strategy, Immersive Marketing e consulenza per la crescita aziendale attraverso l'uso dell'Intelligenza Artificiale.

Privazione del sonno

La privazione del sonno negli adolescenti, ovvero dormire meno del necessario, ha gravi conseguenze sul loro benessere e sulla loro salute. Questo può influenzare le capacità di apprendimento, l'umore, il comportamento e persino la salute fisica.



Vamping

(tendenza a trascorrere molte ore
di notte sui social newtork)

riguarda:



6/10

ADOLESCENTI (14-19 ANNI)



4/10

PRE-ADOLESCENTI (11-13 ANNI)



paroleostili.it

Il campione è composto da oltre 8.000 adolescenti di circa 18 regioni italiane, di età compresa tra gli 11 e i 19 anni. I dati sono stati raccolti dall'Osservatorio Nazionale Adolescenza, Presidente dott.ssa Maura Manca

Frammentazione dell'attenzione

Com'è possibile che la nostra attenzione sia diventata inferiore a quella di un pesce rosso?



Frammentazione dell'attenzione

Uno studio interessante è stato condotto da Gloria Mark, la quale ha analizzato, attraverso uno studio comparativo, la soglia di attenzione in ufficio. Il risultato in sintesi riporta:

2010 - soglia attenzione
media 180 secondi

2014 - soglia attenzione
media 75 secondi

2020 - soglia attenzione
media 40 secondi

'Solutions to the mania of modern life'
The Times

Attention Span

**Finding Focus for
a Fulfilling Life**

Gloria Mark

Dipendenza

La dipendenza da tecnologia è un tipo di dipendenza dei tempi contemporanei, di tipo comportamentale, caratterizzata dall'abuso degli strumenti tecnologici come lo smartphone, social, la televisione, il computer.



L'era della dopamina

Il punto di partenza del libro di Anna Lembke è che **oggi siamo tutti esposti in modo eccessivo a stimoli altamente gratificanti che stanno creando una vera e propria dipendenza.**

La dopamina è un potente neuro-trasmittitore associato al piacere.



L'era della dopamina

Lo smartphone è una sorta di **“ago ipodermico”** della contemporaneità che somministra **“dopamina digitale”**, ventiquattro ore su ventiquattro, sette giorni su sette, a una generazione sempre connessa.

Anna Lembke
(in “L'era della dopamina”)



L'era della dopamina

L'effetto dopamina viene sfruttato dagli algoritmi di piattaforme online per aumentare l'engagement dell'utente.

Ogni volta, infatti, che riceviamo una notifica, come un like o un commento, il nostro cervello rilascia piccole quantità di dopamina, generando una sensazione di piacere e soddisfazione.



L'era della dopamina

Guardando il docufilm
“The Social Dilemma”
osserviamo come Chamath
Palihapitiya, ex responsabile
della crescita di Facebook
abbia sorprendentemente
dichiarato:

“Volevamo capire come
manipolarti il più rapidamente
possibile e poi darti una botta
di dopamina. L’abbiamo fatto
magistralmente in Facebook”.



Identità di sè e autostima

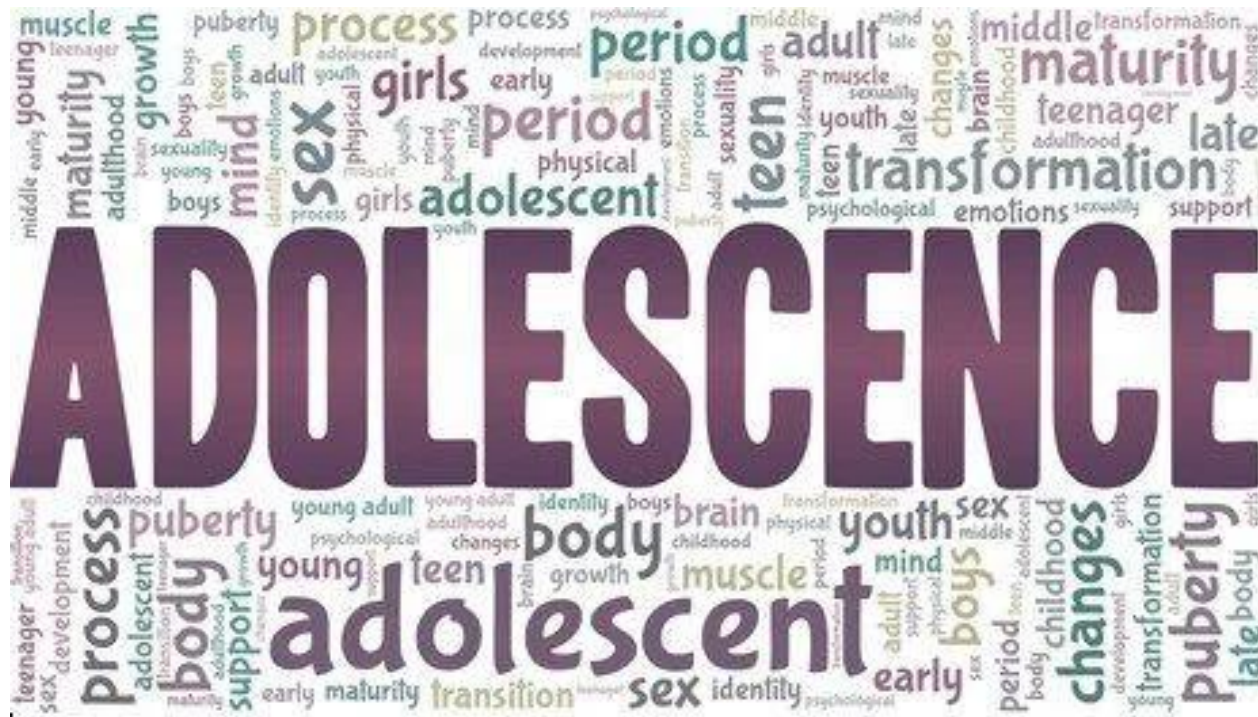
Identità di Sé

L'identità di sé in adolescenza è un processo di costruzione complesso che include l'integrazione di aspetti **personali** (qualità, valori, interessi), **sociali** (appartenenza a gruppi) e **professionali** (visioni future) e **spirituali**.



Identità di Sé

L'integrazione dell'identità in adolescenza è un processo complesso di sintesi tra diverse parti del sé, che avviene attraverso l'esplorazione di ruoli, valori e relazioni.



Identità di Sé

Teoria della discrepanza del Sé (Higgins, 1987)

Secondo questo autore, l'individuo ha una rappresentazione di come vorrebbe e gli piacerebbe essere (**Sé ideale**), di come è nella realtà (**Sé reale**), e di come la società o la morale impone che dovrebbe essere (**Sé normativo - imperativo**).



Identità di Sé

I problemi nascono solitamente dalla **discrepanza** tra
il Sé reale/ Sé ideale e Sé reale/Sé imperativo.

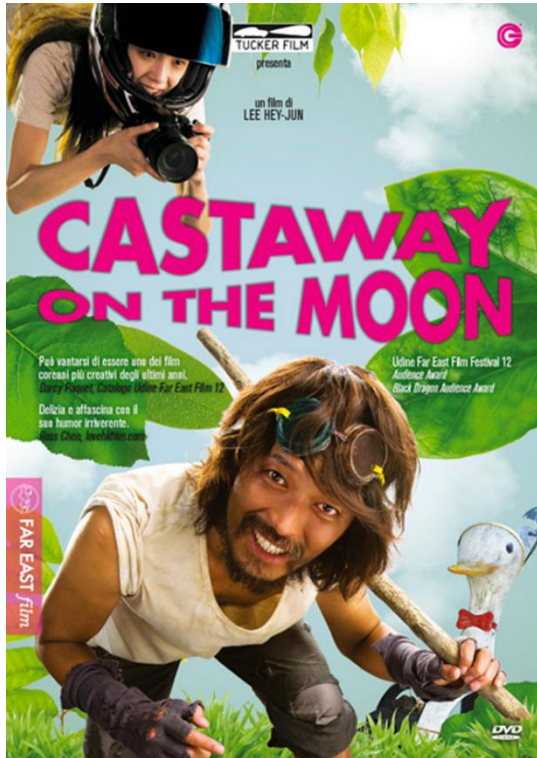
	<i>sè reale – sè ideale</i>	<i>sè reale – sè imperativo</i>
<i>Discrepanza</i>	fallimento nel corrispondere alle aspirazioni	fallimento nell'adempire agli obblighi
<i>Reazioni emotive</i>	delusione tristezza diminuita attivazione fisiologica	colpa imbarazzo accresciuta attivazione fisiologica
<i>Effetti a lungo termine</i>	minore autostima depressione mediocre funzionamento del sistema immunitario malattia	minore autostima ansia mediocre Funzionamento del sistema immunitario malattia

Identità di Sé

Nelle generazioni Z e ALPHA alcuni ragazzi si costruiscono anche il **Sé virtuale**



Identità digitale



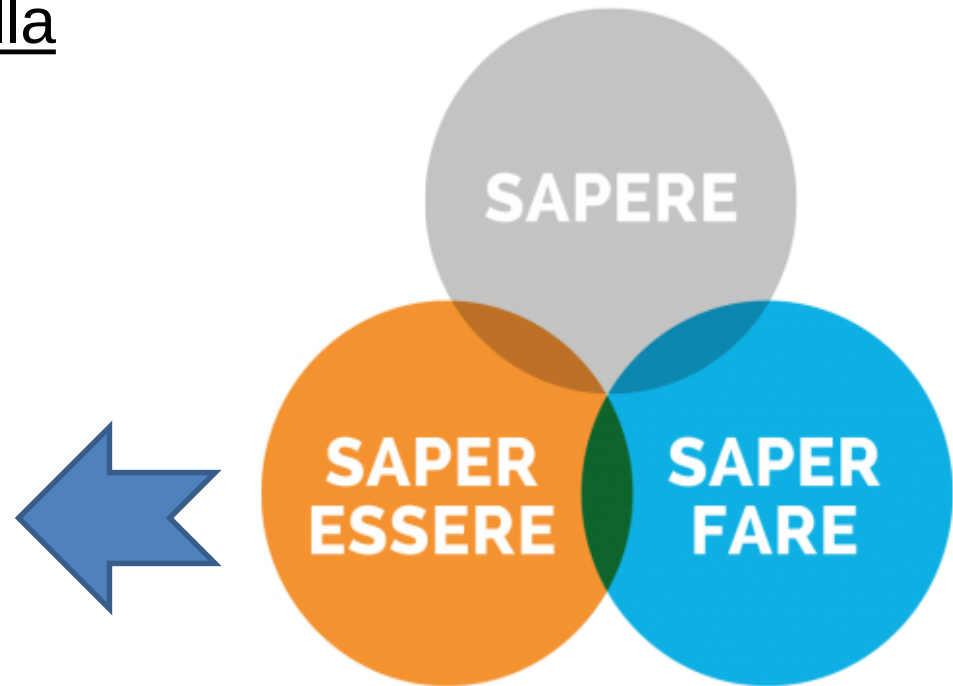
Identità di Sé

La vulnerabilità dei ragazzi e delle ragazze di oggi è collegata anche alla fatica di tenere uniti

Il Sé reale

Il Sé virtuale

COMPETENZE



L'autostima

L'autostima

è una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di Sé e deriva dal sentimento dell'individuo nei confronti di se stesso inteso in senso globale



L'autostima

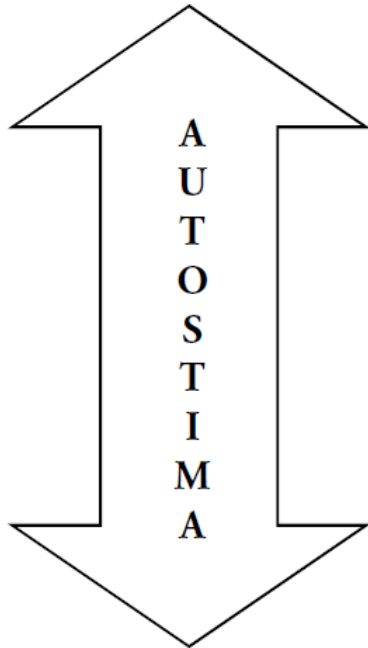


L'autostima

Maria Miceli definisce una serie di caratteristiche dell'autostima che costituiscono, a due a due, gli estremi all'interno dei quali collocare la situazione di ogni individuo. **L'autostima può dunque essere alta o bassa, realistica o irrealistica, autentica o in autentica, stabile o instabile.** La combinazione, tra le diverse sfumature di queste possibilità, dà luogo alle caratteristiche dell'autostima originali di ogni persona.



Tre livelli di autostima



AUTOSTIMA “GONFIATA”

- Eccessiva stima di sé accompagnata a scarsa considerazione dei propri limiti
- Tendenza a sminuire gli altri e a nascondere o giustificare i propri errori
- Frequenti comportamenti di tipo aggressivo

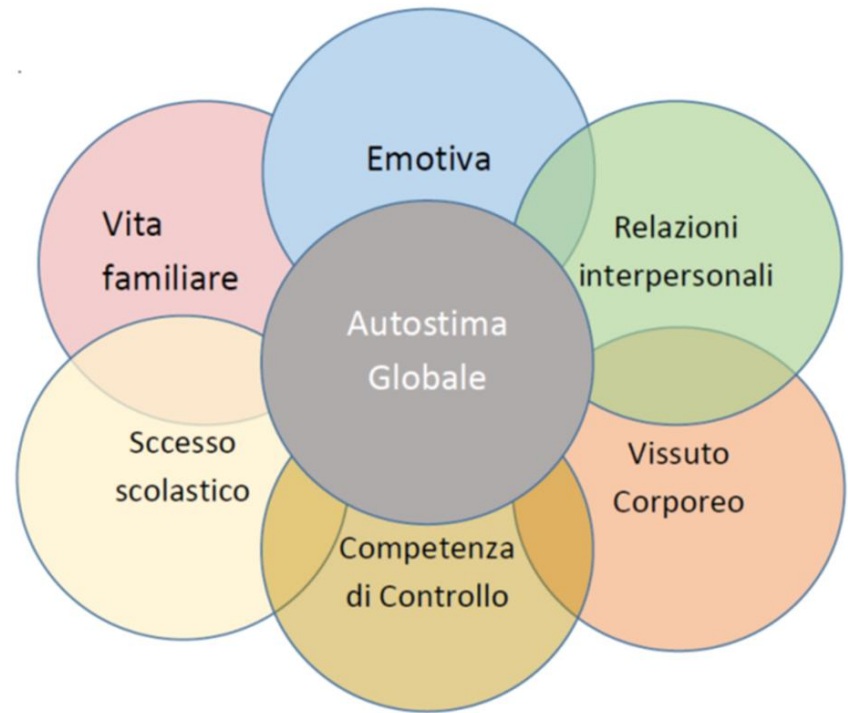
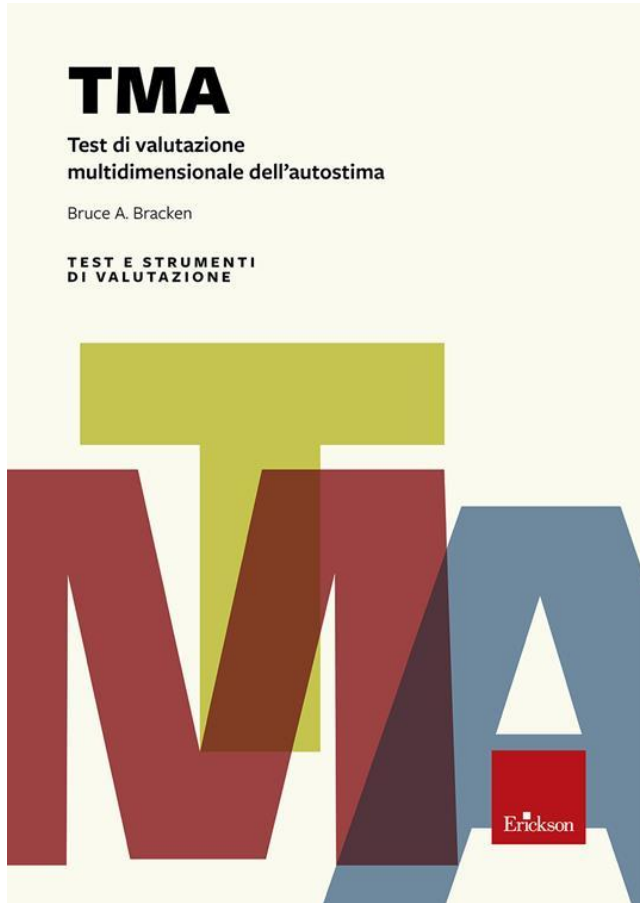
BUONA AUTOSTIMA

- Considerazione equilibrata di sé nelle proprie possibilità e nei propri limiti
- Tendenza a stabilire con gli altri rapporti paritari o comunque non coercitivi
- Capacità di riconoscere i propri errori

BASSA O SCARSA AUTOSTIMA

- Forte senso di inferiorità e di inadeguatezza
- Mancanza di fiducia nelle proprie capacità
- Atteggiamento verso gli altri eccessivamente accondiscendente o passivo

Misurare l'autostima



La disistima

Alcuni atteggiamenti della disistima

giudicare costantemente tutto e tutti

- confrontarsi continuamente con chi ottiene risultati migliori
- fare continui bilanci
- dare eccessivo peso a passato e futuro
- sentirsi falliti per ogni minima sconfitta

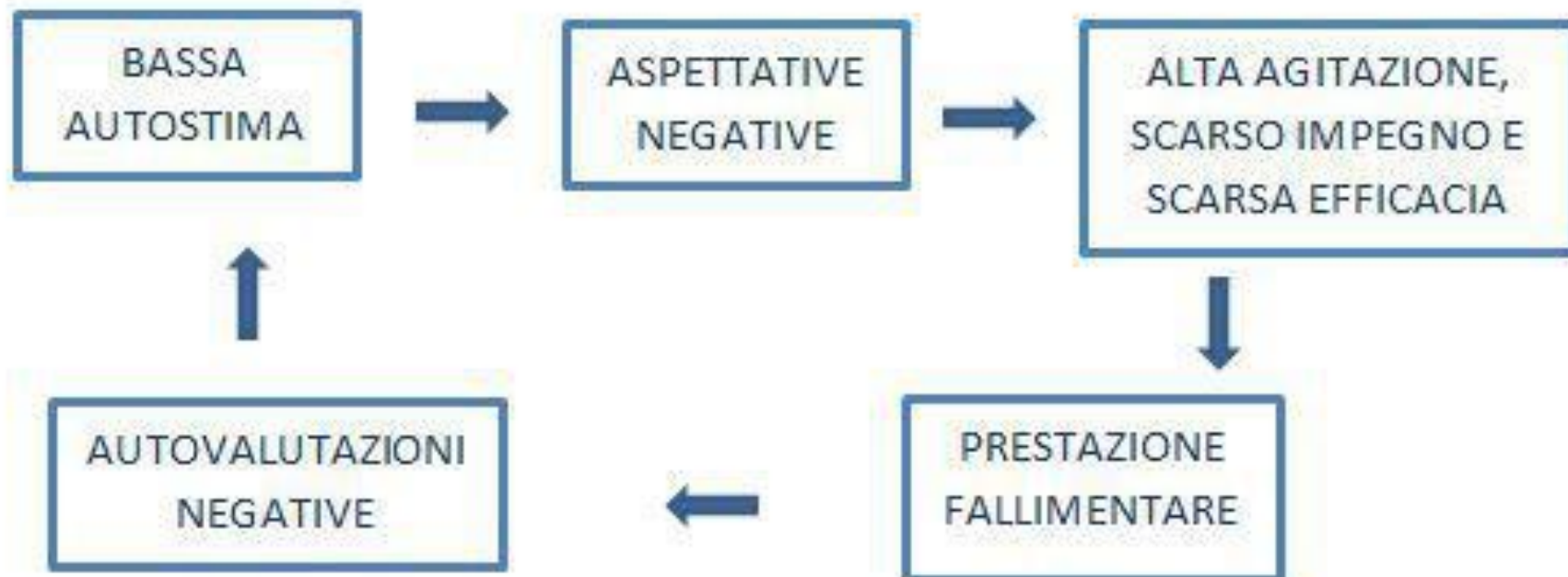
Alcuni effetti della disistima

- lamentarsi continuamente
- provare senso di angoscia di fronte allo specchio
- ingrassare
- sentirsi la testa pesante
- sentire un peso sullo stomaco



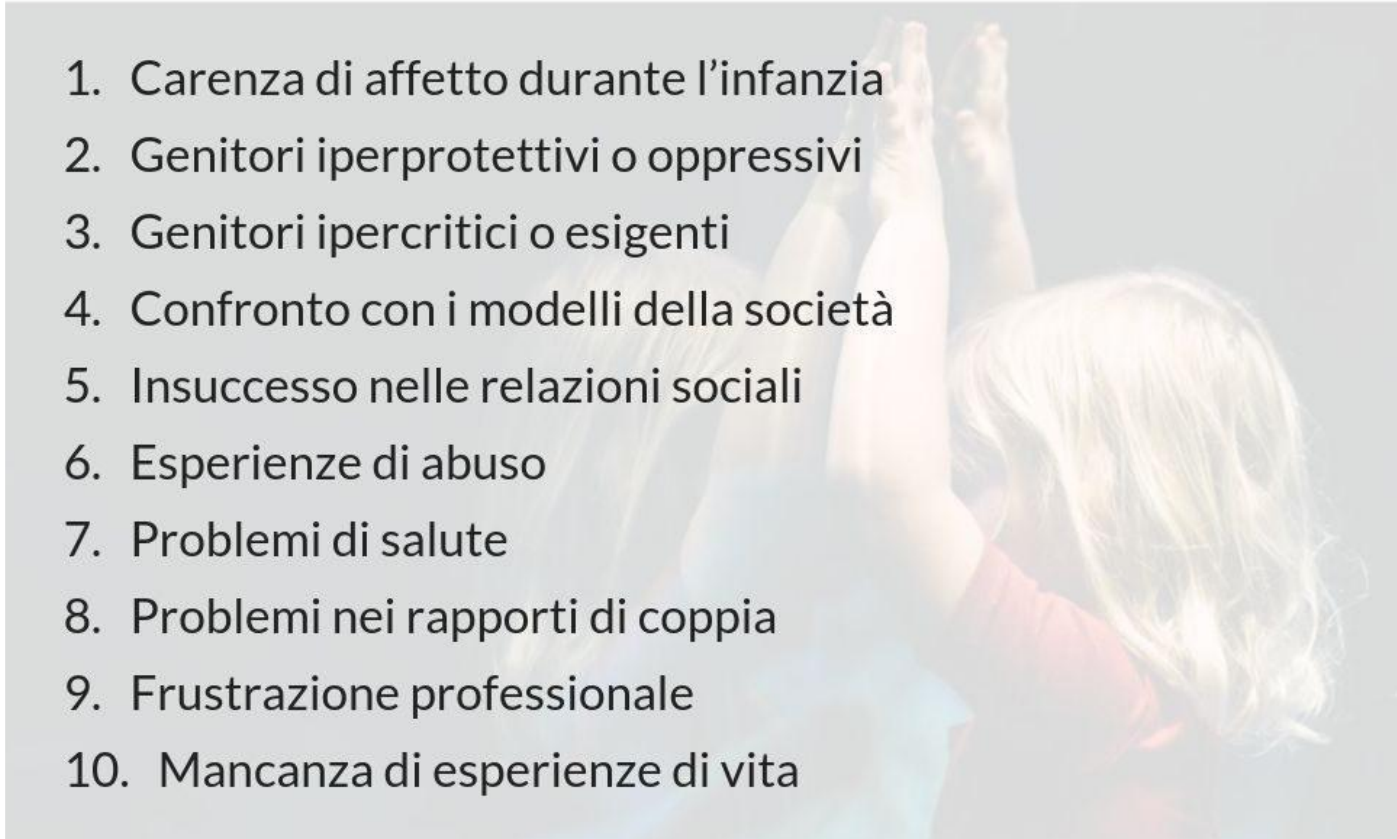
La disistima

Circolo vizioso della disistima



Le cause della disistima

1. Carenza di affetto durante l'infanzia
2. Genitori iperprotettivi o oppressivi
3. Genitori ipercritici o esigenti
4. Confronto con i modelli della società
5. Insuccesso nelle relazioni sociali
6. Esperienze di abuso
7. Problemi di salute
8. Problemi nei rapporti di coppia
9. Frustrazione professionale
10. Mancanza di esperienze di vita



I 3 pilastri dell'autostima

Secondo Christophe André e François Lelord



Ricordarsi che l'autostima dei genitori è la premessa per l'autostima dei figli

L'influenza dei genitori sull'autostima dei figli è innegabile.
L'autostima dei genitori è un modello fondamentale nella costruzione di un saldo senso di autostima nei figli.



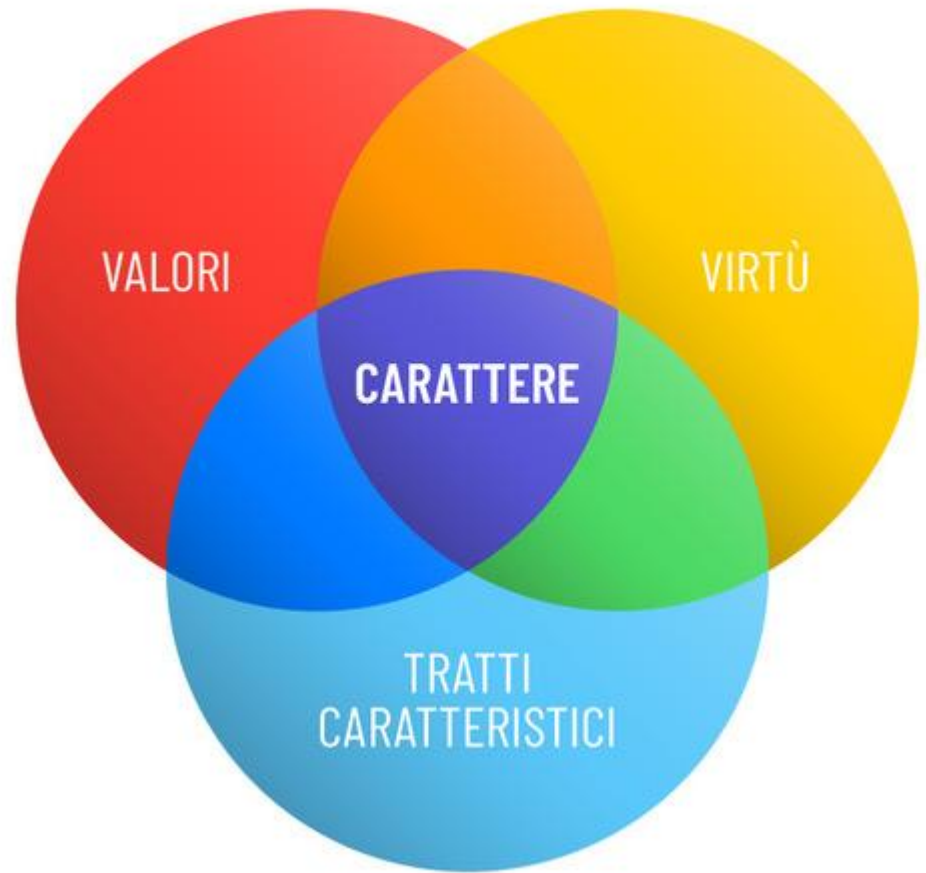
L'autostima del genitore

I genitori
dovrebbero
prendersi cura
della propria
autostima prima di
lavorare su quella
dei figli.



L'autostima del genitore

E' importante saper
valorizzare i propri
punti di forza
dell'essere genitori



L'autostima del genitore

Individua 7 qualità positive che vivi nell'essere genitore:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



**Aiutare a scoprire
e coltivare
le passioni - attitudini**

Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

Le **passioni** sono fonte di energia e di motivazione, ci permettono di saltare fuori dalla nostra zona di comfort e di esprimere noi stessi.



Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

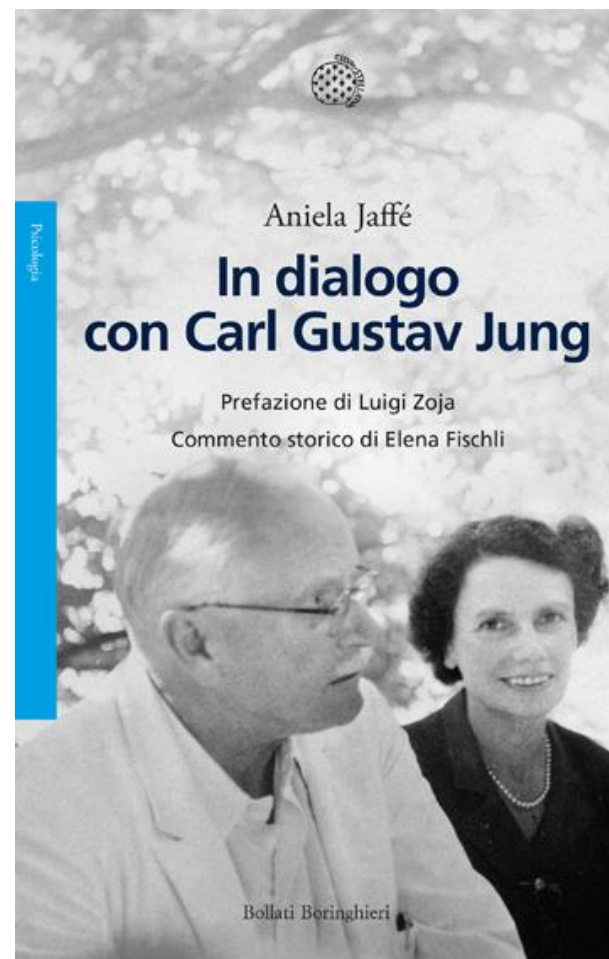
Una **vocazione** indica una predisposizione naturale, una ***“voce interiore”*** per l'appunto, che conduce una persona ad interessarsi ad un'attività o ad una serie di attività specifiche.



Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

Per Carl Gustav Jung, aprirsi con fiducia alle proprie vocazioni personali può infondere nuova **vitalità** e **vigore**:

“ E’ come se un fiume che si fosse perso in un braccio stagnante improvvisamente ritrovasse il suo letto e le sue acque tornassero a fluire, o come se si rimuovesse una pietra che soffoca un seme, cosicché il germoglio possa iniziare la sua crescita naturale. Avere una vocazione nel suo significato originario vuol dire essere guidati da una voce. La voce interiore è la voce di una vita più piena, di una coscienza ulteriore più ampia. ”



Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

Chiunque viva la sua vocazione
e la realizzi secondo il meglio
che sa e può,
non ha motivo di avere rimorsi.



Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

Collegato alla vocazione-passione vi sono le **inclinazioni naturali**, che possono essere di vario genere e natura.

Ad esempio, vi sono quelle di **tipo artistico-creativo** come la pittura, il disegno, la scultura, la fotografia, la scrittura, il *costruire*, l'intarsiare il legno, la musica, la danza, la recitazione, il canto; oppure quelle che riguardano **specifiche attività ricreative o sportive** come ad esempio il galoppo, la pesca, la vicinanza agli animali, il collezionare oggetti, la vela, il nuoto; oppure quelle che attivano **interessi specifici** come la lettura, lo studio di una particolare materia sia essa *scientifica* che *umanistica*, la visione dei film, il piacere per la natura o per l'arte.



Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

Sin dai primi anni di vita, si possono gradualmente scorgere nei bambini queste naturali predisposizioni.

Il ruolo dei genitori/educatori è quello di riconoscerle, assecondarle e potenziarle.

Comunque, va sottolineato come in qualsiasi fase dell'esistenza si possano scoprire oppure riscoprire le proprie inclinazioni ed i propri interessi personali.



Scoprire e coltivare le passioni - attitudini

Seguendo il grande educatore britannico Ken Robinson, vediamo gli elementi base della vocazione orientandoci con 4 domande-chiave:

1. Attitudine: Mi riesce naturale farlo bene?

2. Piacere: Quando lo faccio provo piacere?

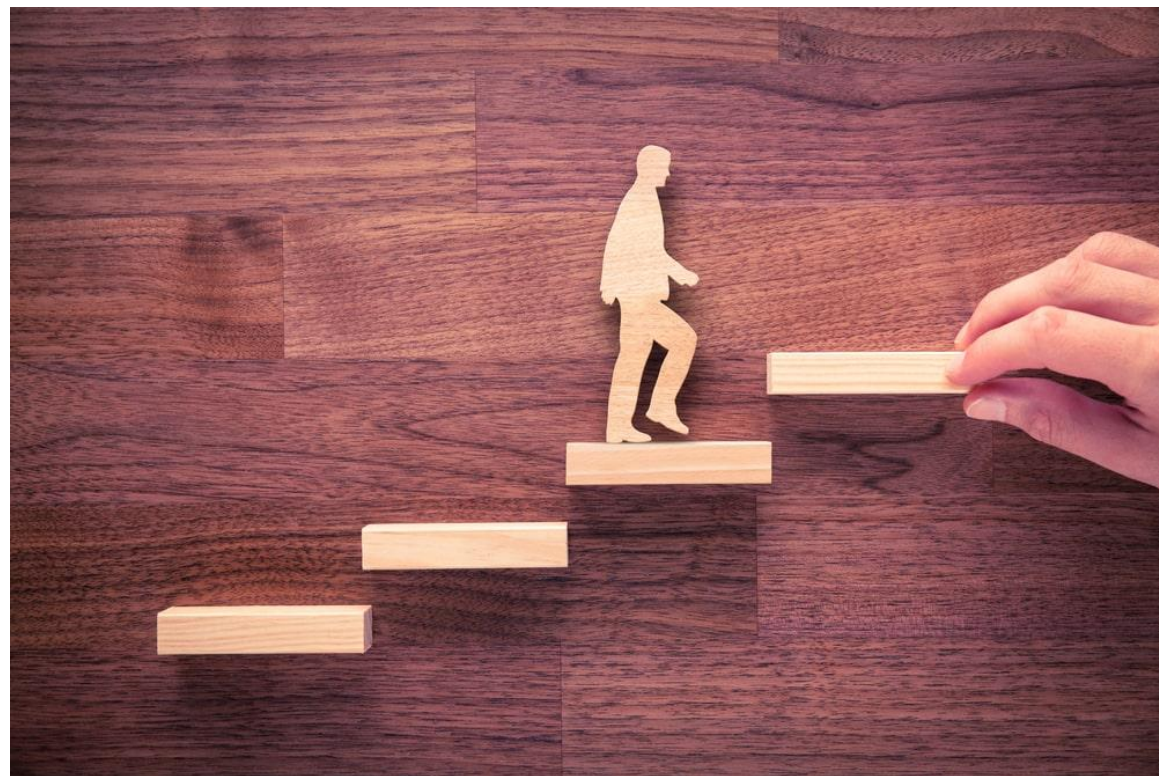
3. Atteggiamento: Sono disposto a sopportare le fatiche necessarie a tradurre le mie doti in talento concreto?

4. Localizzazione: In quali contesti di azione reali posso sviluppare la mia vocazione?



Le nostre aspirazioni: l'autorealizzazione

Quali sono le tue
aspirazioni ?
Che cosa ti
piacerebbe fare o
essere che ti
renderebbe
veramente
realizzato?



Le nostre aspirazioni: l'autorealizzazione

Quali sono le
aspirazioni di tuo/a
figlio/a?
Che lavoro gli
piacerebbe fare?





Non permettere mai
a nessuno di dirti
che non sai fare
qualcosa. Se hai un
sogno tu lo devi
proteggere. Quando
le persone non
sanno fare qualcosa
lo dicono a te che
non la sai fare. Se
vuoi qualcosa, vai e
inseguita. Punto. (La
Ricerca Della
Felicità)

Ticonsiglio.com

<https://www.youtube.com/watch?v=3HjHCP9NwD0>

**Scoprire e
valorizzare
i talenti**



La **famiglia Madrigal** ha dato vita a un villaggio, chiamato **Encanto**, protetto dalle violenze del mondo esterno grazie a una speciale candela magica. Questa ha dotato di poteri speciali i membri della famiglia stessa: i tre figli della capostipite, l'*abuela*, e i suoi nipoti. Tutti hanno acquisito un talento particolare durante una cerimonia speciale tenutasi quando erano piccoli. Tutti tranne una. **Mirabel** non ha ricevuto alcun dono. Cresciuta in una famiglia dove tutti hanno modo di rendersi utili con i loro talenti, Mirabel si fa in quattro per sentirsi degna del nome che porta ma niente di ciò che fa la rende sufficientemente meritevole agli occhi della nonna.

I talenti di mio/a figlio/a

Fai un elenco di 7 qualità positive di tuo/a figlio/a

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



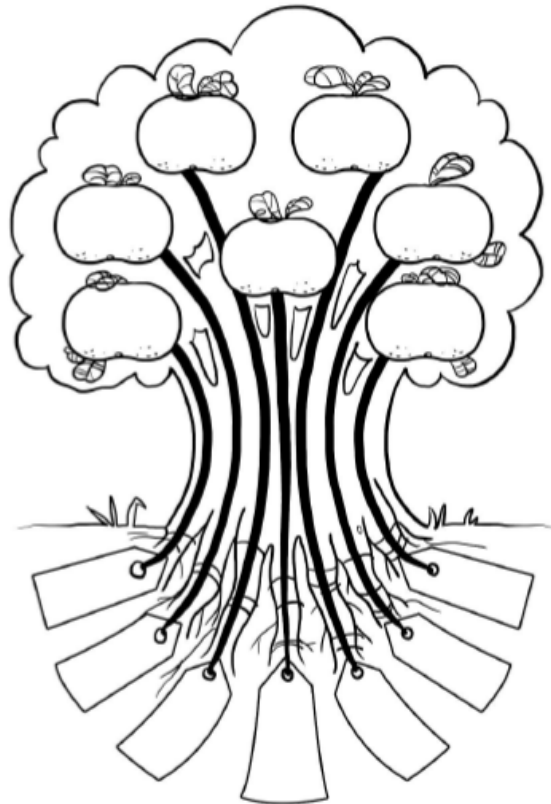
IL MANIFESTO DELL'AUTOSTIMA



L'ALBERO DELLA MIA AUTOSTIMA

(di Marco Maggi)

Possiamo immaginare l'autostima come un albero con diverse radici. In ogni radice ti chiediamo d'inserire alcune tue qualità positive. Collegate a questi aspetti e capacità cerca di individuare quali frutti hanno portato e maturato nel tempo. Per esempio se sono una persona con abilità sportive può essere che il frutto sia: praticare uno sport (di squadra o individuale). Oppure amo la musica, il frutto può essere: suonare uno strumento musicale (ricordati che ci possono essere aspetti positivi sul piano relazionale, affettivo, linguistico, organizzativo ecc.) Quindi adesso compila la scheda, partendo dall'inserimento, nelle radici, delle qualità positive e individua i frutti che sono nati dallo sviluppo di queste abilità.



Incoraggiare

CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME?

Premessa

Imparare a vivere

“Dopo aver lasciato il paese non rividi più Nanni. Molto più tardi seppi che era finito in prigione in seguito a una rapina. Chissà perché lo fece, chissà chi lo trascinò in una vicenda che la sua bontà avrà di certo condannato... Andai a trovarlo in carcere ad Alessandria: era invecchiato, gli erano rimasti pochi denti, ma sapeva ancora ridere come quando era ragazzo. Parlammo solo del nostro passato: non gli chiesi nulla del perché era finito lì. Chiesi invece a me stesso perché lui era in prigione e io no. Me lo chiedo ancora oggi perché sono convinto che Nanni non fosse più cattivo di me. La gente dice: << Era destino>>; a me resta la domanda: << Perché?>> e mi trovo talora a pensare ancora a lui, anche se ora è già morto: lo rivedo che sorride, quel sorriso incantato con cui raccontava i suoi sogni.

Ormai anziano, devo confessare che ho vissuto una differenza con alcuni miei compagni di infanzia: ho avuto la grazia di trovare chi credeva in me, mentre crescendo ho constatato che non c'era nessuno che credeva nei miei amici. Ciascuno di noi ha bisogno di qualcuno che creda in lui: all'inizio i genitori e quanti ci sono vicini, poi chi decide di vivere assieme a noi, e dopo ancora i nostri figli.... Avere qualcuno che crede in noi è decisivo affinché possiamo a nostra volta credere negli altri, è determinante per riuscire a trovare senso nella vita. Un uomo, una donna cui nessuno abbia mai dato fiducia finisce per non credere neppure più in se stesso e la sua umanizzazione resta così precaria e gravemente minacciata. Quante volte ho sentito persone che si riscattavano da un passato disperato, da un cammino delittuoso, confessare << Sarò grato fino alla fine dei miei giorni a X perché ha creduto in me!>> Chi fa grandi errori nella vita , chi commette delitti è quasi sempre qualcuno che non ha trovato nessuno che credesse in lui...”

Tratto da “Ogni cosa alla sua stagione” di Enzo Bianchi. Einaudi , 2010

CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME ?

Fai un elenco delle persone della tua vita che senti che credono o hanno creduto in te.

- ✓ A quale/i aspetto/i della tua identità, personalità, carattere danno o hanno dato fiducia?
- ✓ Cosa questo ha cambiato dentro di te (tuoi atteggiamenti, decisioni, reazioni...)?
- ✓ Che sentimenti provi per queste persone?
- ✓ Che cosa vorresti dire loro?

Persone che credono o hanno creduto in te	Aspetto/i della tua identità a cui danno o hanno dato fiducia	Cosa questo ha cambiato dentro di te	Che sentimenti provi per queste persone	Che cosa vorresti dire loro

CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME?

Nel 1957, allo scrittore Albert Camus fu attribuito il premio Nobel per la letteratura

Camus da bambino era stato molto povero. Aveva perso il padre ed era cresciuto assieme al fratello, una madre analfabeta e quasi sorda, e una nonna molto autoritaria.

Quando era alle elementari, il suo maestro (che si chiamava Louis Germaine) rimase colpito dalla sua intelligenza. Vide in lui un bambino molto dotato ma sfortunato, e per questo lo aiutò e lo incoraggiò a proseguire gli studi malgrado la difficile situazione.



CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME?

Poco tempo dopo avere ritirato il premio a Stoccolma, Albert Camus scrive questa lettera al suo vecchio maestro:

Caro signor Germain,

ho aspettato che si spegnesse il baccano che mi ha circondato in tutti questi giorni, prima di venire a parlarle con tutto il cuore. Mi hanno fatto un onore davvero troppo grande, che non ho né cercato né sollecitato. Ma quando mi è giunta la notizia, il mio primo pensiero, dopo che per mia madre, è stato per lei. Senza di lei, senza la mano affettuosa che lei tese al bambino povero che ero, senza il suo insegnamento e il suo esempio, non ci sarebbe stato nulla di tutto questo. Non sopravvaluto questo genere d'onore. Ma è almeno un'occasione per dirle che cosa lei è stato, e continua a essere, per me, e per assicurarla che i suoi sforzi, il suo lavoro e la generosità che lei ci metteva sono sempre vivi in uno dei suoi scolaretti che nonostante l'età, non ha cessato di essere il suo riconoscente allievo. L'abbraccio con tutte le mie forze.

PROMUOVERE RICONOSCIMENTO IN MIO/A FIGLIO/A

A. MESSAGGI POSITIVI PER ESISTERE CHE SI POSSONO INVIARE TRAMITE IL LINGUAGGIO

- Sono contento/felice che tu esista
- Sei importante
- Ti voglio bene
- Ti ho pensato
- È bello vederti
- Sono felice che tu sia qui
- È bello stare con te
- Ecc.



B. MESSAGGI POSITIVI PER ESISTERE CHE SI POSSONO INVIARE TRAMITE LE AZIONI

- Sorridere
- Abbracciare
- Stringere la mano
- Ascoltare
- Guardare negli occhi
- Chiamare per nome
- Baciare
- Accarezzare
- Ecc.



PROMUOVERE RICONOSCIMENTO IN MIO/A FIGLIO/A

C. MESSAGGI POSITIVI RISPETTO AL FARE CHE SI POSSONO INVIARE TRAMITE IL LINGUAGGIO

- Grazie del regalo
- Come leggi bene!
- Grazie per il tuo aiuto in cucina
- Hai sistemato bene i tuoi giocattoli
- Mi piace il modo in cui l'hai fatto
- Sono contento che tu mi abbia accompagnato a fare la spesa e mi abbia aiutato
- Ecc.



D. MESSAGGI POSITIVI RISPETTO AL FARE CHE SI POSSONO INVIARE TRAMITE LE AZIONI

- Ascoltare
- Essere pazienti
- Leggere uno scritto al figlio in sua presenza
- Svolgere un'attività insieme a lui
- Aiutarlo senza fare critiche e senza sostituirsi a lui
- Ecc.



Come potenziare l'autostima

COME POTENZIARE L'AUTOSTIMA



DECALOGO

1) SCOPRIRE E
VALORIZZARE LE
QUALITÀ-POTENZIALITÀ



2) SCOPRIRE E COLTIVARE
LE PASSIONI – ATTITUDINI



3) IMPLEMENTARE
LO STATO DI FLOW



4) SFRUTTARE LE
CRITICHE COSTRUTTIVE



5) IL LATO BUONO
DELL'ERRORE E DELLA
SCONFITTA

6) RELAZIONARSI
E COMUNICARE
POSITIVAMENTE



7) AMARE IL PROPRIO CORPO



8) RESPONSABILITÀ
PERSONALE

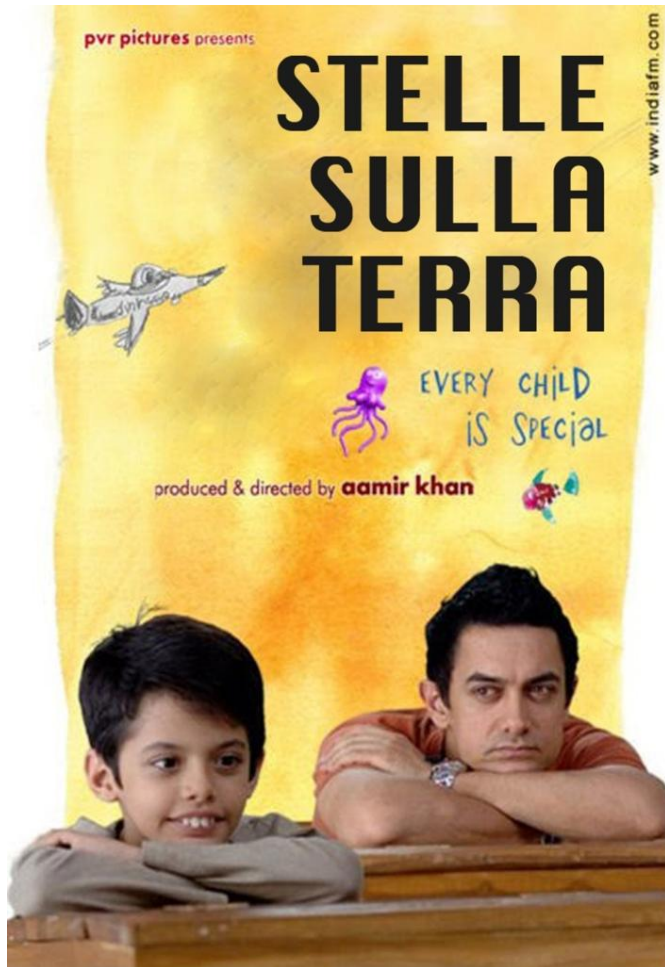


9) RISCRIVERE IL
PROPRIO COPIONE



10) DALL'IO AL NOI





Aver cura vs male-dire



Il banco di prova dell'autostima

William James aveva previsto che una persona caratterizzata da una **genuina alta autostima** avrebbe dovuto sopportare senza eccessive preoccupazioni un feedback negativo.

Il banco di prova dell'autostima

La capacità di reagire all'insuccesso senza farsi condizionare eccessivamente è considerata indicatrice di una robusta

autostima (McFarlin e Blascovich, 1981; Lobel e Teiber, 1994).

Il lato buono dell'errore e della sconfitta

Una modalità per migliorare la propria autostima è **la capacità di apprendere anche dai propri errori** e di costruirsi in questo modo una struttura interiore più solida e resistente.



Il lato buono dell'errore e della sconfitta

Errare humanum est,

(commettere errori è umano)
dicevano gli Antichi.

Sbagliare fa parte della natura umana, siamo esseri fallibili e dobbiamo abituarci a considerare gli errori una parte ineludibile della nostra esperienza di vita.

ERRARE
HUMANUM
EST

Il lato buono dell'errore e della sconfitta



Il lato buono dell'errore e della sconfitta

L'errore è una tappa necessaria in un percorso di crescita in cui ricostruire le proprie conoscenze e competenze.

«Nessuno può evitare di fare errori; la cosa più grande è imparare da essi»
K. Popper

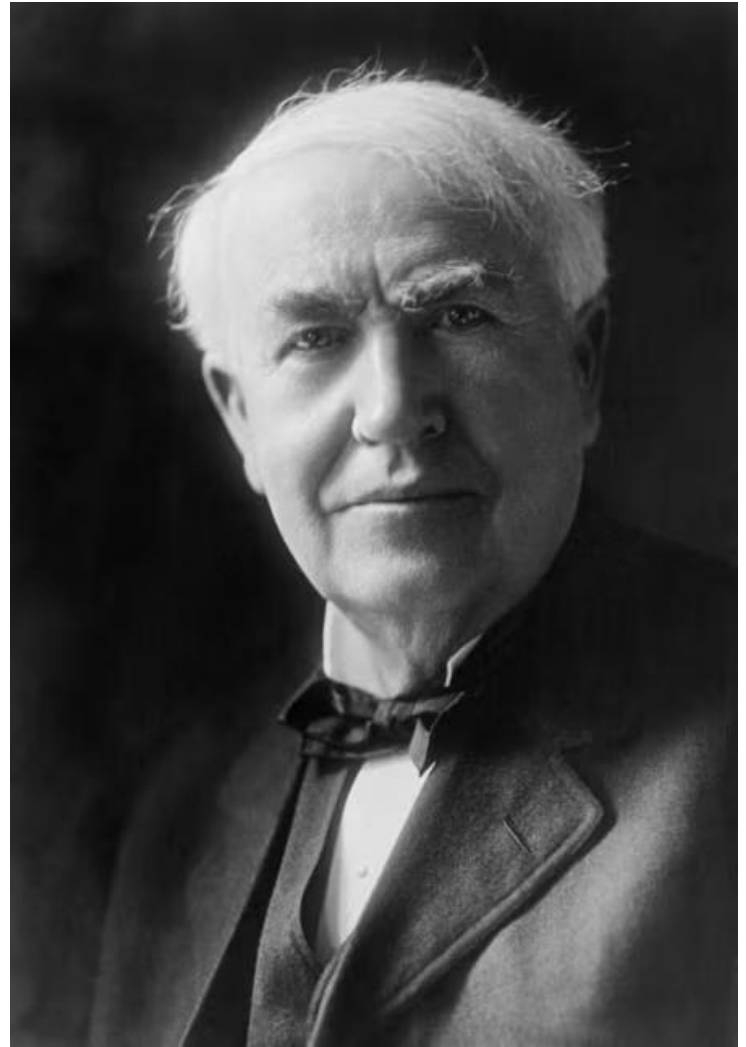
Il lato buono dell'errore e della sconfitta



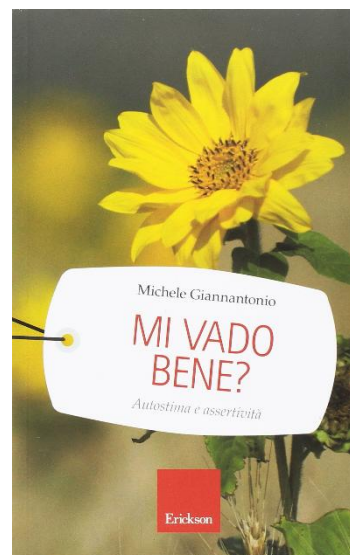
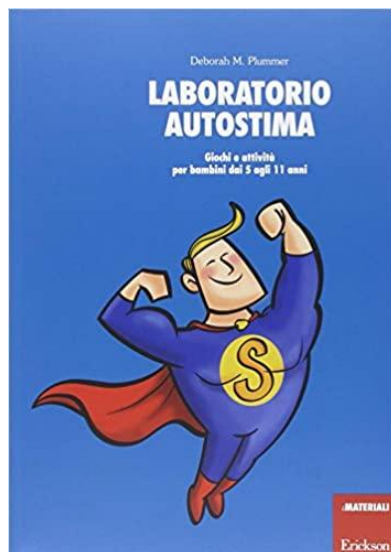
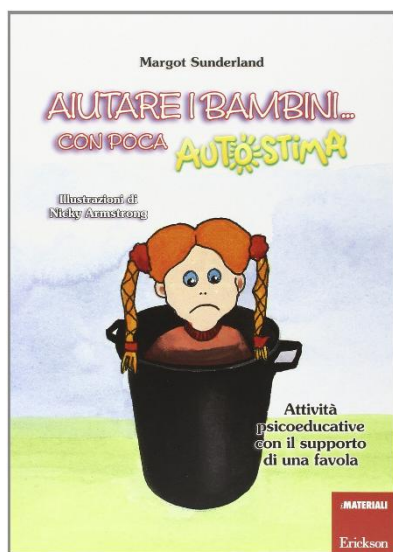
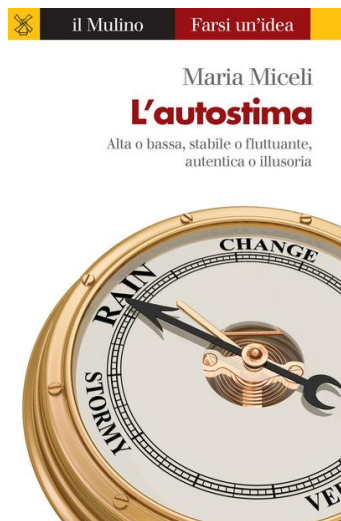
«Gli errori sono necessari, utili come il pane e spesso anche belli: per esempio la torre di Pisa»

Il lato buono dell'errore e della sconfitta

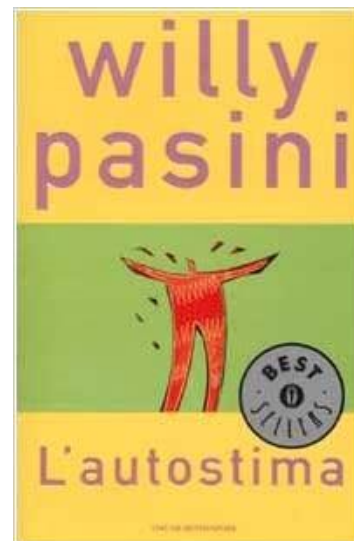
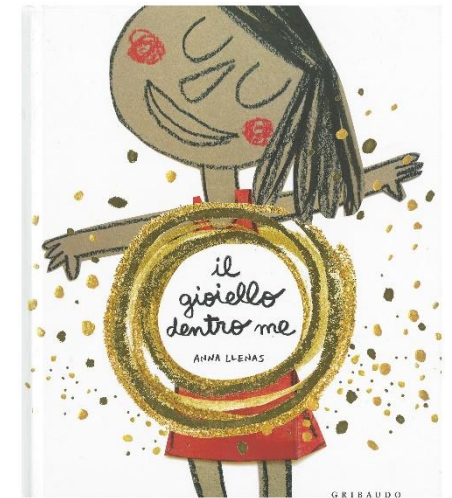
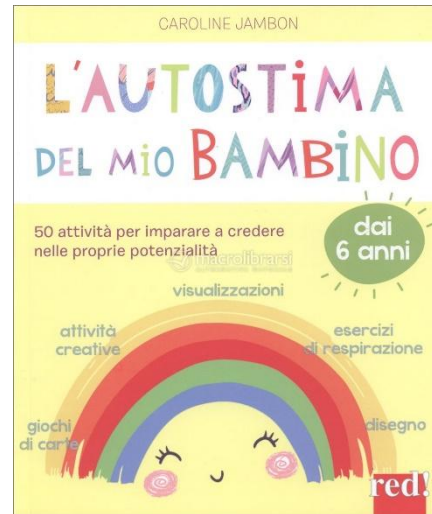
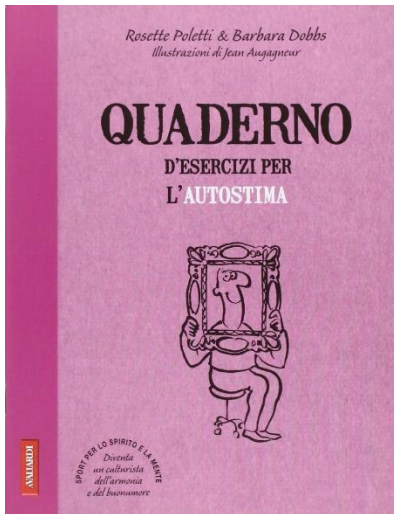
Thomas Edison,
il celebre inventore della
lampadina, fece diversi tentativi
prima di arrivare a questo risultato.
Quando gli chiesero perché non si
fosse arreso dopo tanti errori,
disse:
**«Non ho fallito. Ho solamente
provato 10.000 metodi che non
hanno funzionato»**



BIBLIOGRAFIA AUTOSTIMA



BIBLIOGRAFIA AUTOSTIMA



The background is a light beige color with a fine, woven texture. It is decorated with several abstract, hand-painted shapes in teal, pink, yellow, and orange. Black ink scribbles, resembling hair or brushstrokes, are scattered across the composition, particularly around the colored shapes.

“

“I genitori non sono i costruttori
del bambino, ma i suoi custodi”

Maria Montessori

”

FEEDBACK FINALE

PER CONCLUDERE L'INCONTRO

**UN AGGETTIVO-PAROLA-IMMAGINE
PER DESCRIVERE
L'INCONTRO FORMATIVO**

grazie