

Life Skills Training

UNITÀ 1 AUTOSTIMA: LE COSE CHE SO FARE

Quando parliamo di autostima dei bambini ci riferiamo a come essi percepiscono e considerano se stessi. Gli studi mostrano come i bambini che hanno un'adeguata autostima sono poi adolescenti meno propensi a mettere in atto comportamenti a rischio per la propria salute.

I bambini con un'adeguata autostima hanno più facilità a entrare in relazione con gli altri, a farsi nuovi amici e sono meno propensi a sperimentare sostanze, sia per fronteggiare problemi personali sia in risposta alla pressione dei pari.

In questa Unità viene presentato alla classe il tema della consapevolezza di sé e dell'autostima. Gli alunni diverranno più consapevoli delle cose che sanno fare, valorizzando ciò che sanno fare bene per sviluppare una buona autostima.

 **by Danilo Cozzoli**



FINALITÀ E OBIETTIVI



Finalità

1. Comprendere cos'è l'autostima e come si rinforza
2. Rendere gli alunni consapevoli delle proprie capacità, in particolare delle cose che sanno fare bene e delle cose in cui possono migliorare



Obiettivi Principali

1. Definire l'autostima
2. Identificare come si sviluppa l'autostima
3. Definire cos'è un'adeguata autostima
4. Individuare le cose che si è capaci di fare e le abilità che si possono migliorare



Tempi e Materiali

- 3 ore per la realizzazione dell'Unità
- Materiale necessario: Guida dello Studente





INTRODUZIONE ALL'AUTOSTIMA

Cos'è l'Autostima

Avere stima di sé vuol dire accettarsi e volersi bene per come si è. Non si tratta di una cosa semplice: bisogna saper riconoscere i propri pregi, ma anche riconoscere e accettare i propri limiti, provando ad impegnarci a migliorare noi stessi.

Importanza dell'Autostima

Oggi parleremo di autostima, cioè di come ci sentiamo a proposito di noi stessi. Impareremo che possiamo sentirci più o meno bene con noi stessi, in relazione alle situazioni che viviamo, e che questo influenza i nostri comportamenti.

Focus dell'Unità

Ci focalizzeremo sulle cose che sappiamo fare, per evidenziare le cose che sappiamo fare bene e quelle che vogliamo migliorare, rafforzando così la nostra autostima.

COS'È L'AUTOSTIMA?



L'autostima è come noi ci sentiamo e vediamo noi stessi. Si costruisce a partire dalle nostre esperienze, in base a ciò che i nostri familiari, amici e compagni dicono di noi, e di ciò che ci riesce o non ci riesce fare.

Le persone che hanno buona autostima si sentono bene con se stesse, si piacciono e anche se ci sono cose che vorrebbero fare meglio, sono abbastanza contente. Le persone con bassa autostima si sentono male con loro stesse, non pensano di piacere agli altri né si piacciono; pensano di non saper far nulla.

L'autostima può cambiare anche in relazione ai contesti e alle situazioni che le persone vivono. Per esempio, un alunno potrebbe essere un buon lettore, ma non essere molto bravo in matematica, quindi avere stima di sé per quanto riguarda la lettura, ma non sentirsi adeguato per quanto concerne le sue capacità di calcolo.

PUNTI CHIAVE SULL'AUTOSTIMA



Sentimento generalizzato

L'autostima deriva da come ci sentiamo nelle diverse situazioni della vita quotidiana



Cambiamento situazionale

L'autostima può variare in relazione ai contesti e alle situazioni che viviamo



Influenza sul comportamento

Quando ci sentiamo bene con noi stessi, siamo più disponibili a imparare cose nuove

L'autostima è importante perché ci aiuta a stare bene e a essere contenti di noi stessi e di quello che facciamo, ma ci aiuta anche a riconoscere ciò che vogliamo migliorare di noi stessi. Per questo, ogni tanto, è utile prendersi del tempo per osservarsi, riflettere su come siamo, su cosa sappiamo fare e su cosa dobbiamo migliorarci.

Avere stima di sé è importante perché influenza il nostro modo di comportarci: quando ci sentiamo bene con noi stessi, infatti, siamo maggiormente disponibili a imparare cose nuove, a scuola, nello sport, negli hobby e nelle altre attività.

ATTIVITÀ: MI PRESENTO



Personalizzazione della Sagoma (Scheda 1)

Ogni alunno riceve un foglio con una sagoma neutra da personalizzare per rappresentare se stesso, aggiungendo dettagli che lo caratterizzano.

In alternativa, è possibile lasciare liberi gli alunni di disegnare se stessi sul foglio, senza l'ausilio della sagoma, permettendo una maggiore libertà espressiva.



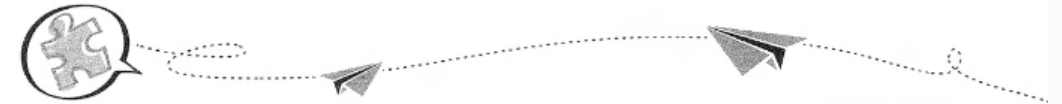
Riflessione Personale

Gli alunni completano il foglio scrivendo le cose che apprezzano del proprio aspetto fisico e del proprio carattere, riflettendo sulle proprie qualità.



Condivisione in Cerchio

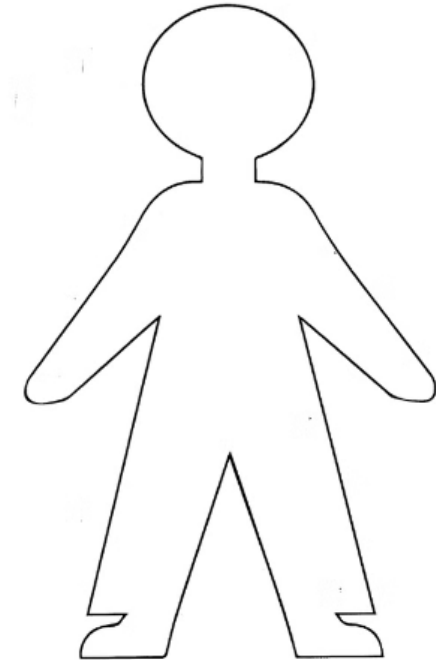
Al termine dell'attività, gli alunni si dispongono in cerchio e, chi vuole, mostra il proprio foglio e condivide la propria presentazione con i compagni.



Scheda 1

MI PRESENTO

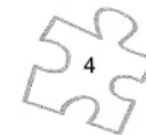
Rappresenta te stesso personalizzando la sagoma qui sotto.



Traduzione e adattamento di Bowen, G.J.,
LifeSkills Training, Promoting Health and Personal Development, Primary School Program, Level One: Student's Guide,
Copyright 2001 Dr. Gilbert J. Bowen, All Rights Reserved.

Le cose che mi piacciono del mio
aspetto fisico

Le cose che mi piacciono del mio
carattere



ATTIVITÀ: LE COSE CHE SO FARE

Riflessione sulle proprie capacità

L'autostima dipende anche dalle cose che pensiamo di saper fare: una ragione per cui le persone potrebbero avere una bassa autostima è che pensano di non saper fare nulla, magari perché si paragonano a chi ha più esperienza o è più grande.

Condivisione con i compagni

Chiedete agli alunni di pensare e condividere con i compagni qualcosa che sanno fare (es. fare sport, suonare uno strumento musicale, disegnare...).

Compilazione della Scheda 2


Gli alunni compilano la Scheda "Le cose che so fare" in cui indicare le cose che sanno fare e/o che vorrebbero migliorare.

LE COSE CHE SO FARE

Talvolta le persone sviluppano una bassa autostima perché pensano di non saper far nulla. Questo può succedere quando le persone non si fermano a riflettere sulle cose che sanno fare.

La lista qui sotto descrive diverse cose che potresti saper fare oppure no.

Pensa a te. Cosa sai fare?


Segna con una X il simbolo  per le cose che sai fare.

In quali cose potresti migliorare?

Segna con una X il simbolo  per le cose da migliorare.

Alla fine della pagina ci sono degli spazi in cui puoi scrivere altre cose che sai fare o che vorresti migliorare, non incluse nella lista.

 = so fare

 = voglio migliorare


- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   praticare uno sport |   aiutare qualcuno |
|   fare amicizia |   navigare su internet con un adulto |
|   sorridere |   impegnarmi a scuola |
|   fare da baby-sitter |   leggere |
|   preparare la colazione |   disegnare |
|   ballare |   andare in bici |



ATTIVITÀ: LE COSE CHE SO FARE

Rappresentazione grafica (Scheda 3)


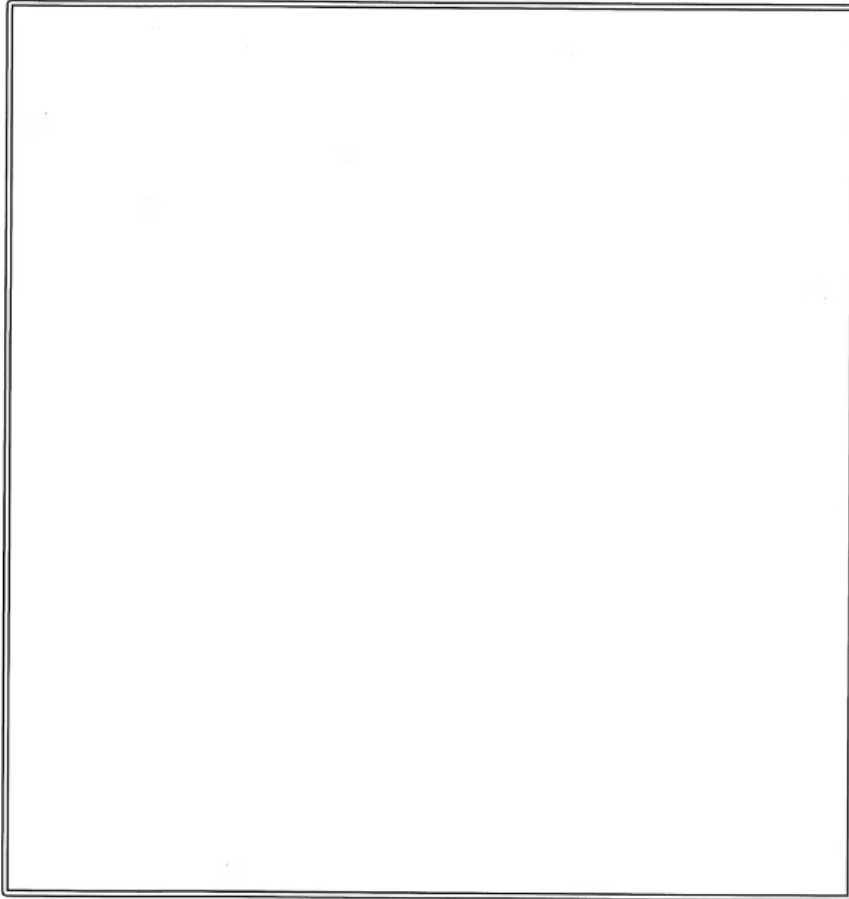
Gli alunni disegnano sé stessi mentre fanno qualcosa in cui riescono bene, sulla Scheda "Guarda cosa so fare!" oppure su un foglio da apporre su un cartellone comune.



Scheda 3

GUARDA COSA SO FARE

Usa lo spazio sottostante per disegnare un'immagine di te che fai qualcosa che sai fare bene. Potresti disegnare qualcosa della Scheda 2 o qualcosa che non è sulla lista.



Traduzione e adattamento di Botvin, G. J.,
LifeSkills Training: Promoting Health and Personal Development, Primary School Program, Level One: Student's Guide.
Copyright 2021 Dr Gilbert J. Botvin. All Right Reserved.

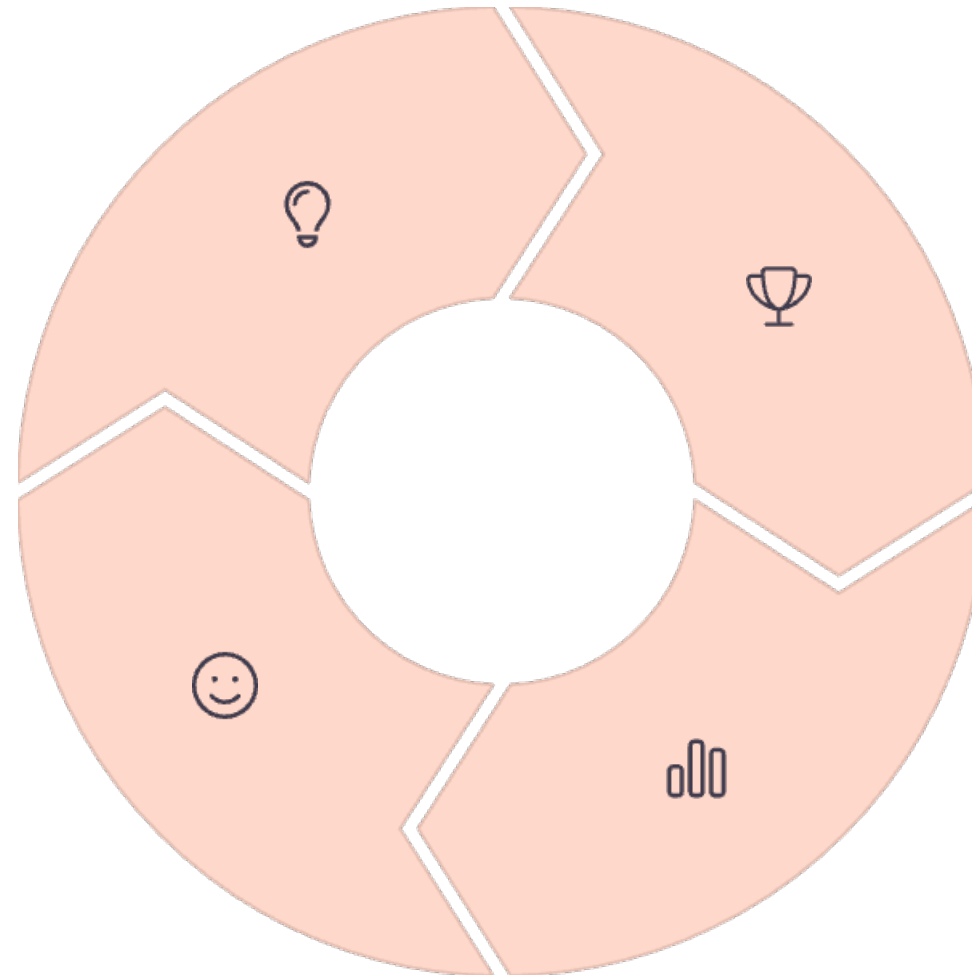
PUNTI CHIAVE SULLE CAPACITÀ PERSONALI

Consapevolezza
Riconoscere ciò che sappiamo fare

Benessere
Sentirsi meglio con se stessi

Valorizzazione
Apprezzare le proprie capacità

Miglioramento
Identificare aree di crescita



Qualche volta le persone sviluppano una bassa autostima perché pensano di non saper far nulla. Infatti, molte persone danno per scontato, e quindi non valorizzano, ciò che sanno fare.

Fermarsi a riflettere e pensare a ciò che si sa fare, può aiutare a sentirsi meglio con se stessi. Questo processo di consapevolezza è fondamentale per costruire un'immagine positiva di sé e sviluppare un'adeguata autostima.

DIARIO DI VIAGGIO: LO SPECCHIO PARLANTE



Immaginazione

Immagina uno specchio magico che parla



Riflessione

Pensa a cosa direbbe di positivo su di te



Espressione

Scrivi i complimenti dello specchio

Chiedete a ciascun alunno di provare a applicare quanto imparato in questa Unità nella situazione proposta dal Diario di viaggio: "Un giorno ti stai guardando nello specchio mentre ti prepari per andare a scuola. All'improvviso lo specchio inizia a parlare. Lo specchio dice tante cose belle su di te e su quanto tu sia speciale. Usa lo spazio sottostante per descrivere cosa potrebbe dirti".

Se lo ritenete opportuno chiedete agli alunni di condividere ciò che hanno scritto con la classe e, se qualcuno lo desidera, anche con i propri genitori. Questa attività permette di consolidare la percezione positiva di sé attraverso un esercizio creativo e riflessivo.



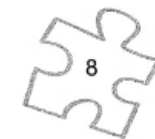
Scheda 4

DIARIO DI VIAGGIO: LO SPECCHIO PARLANTE

Un giorno ti stai guardando nello specchio mentre ti prepari per andare a scuola. All'improvviso lo specchio inizia a parlare. Lo specchio dice tante cose belle su di te e su quanto tu sia speciale.

Usa lo spazio sottostante per descrivere cosa potrebbe dirti.

Traduzione e adattamento di Booth, G. J.,
Lifeskills Training: Promoting Health and Personal Development, Primary School Program, Level One: Student's Guide.
Copyright 2021 Dr. Gilbert J. Booth. All Rights Reserved.



PER RIASSUMERE...



Riflessione sul percorso

Di cosa abbiamo parlato in questa Unità? Quali attività abbiamo fatto insieme?



Analisi delle difficoltà

Cosa è stato facile e cosa difficile? Perché?



Apprendimenti

Cosa hai imparato da questa unità?



Applicazione quotidiana

In che modo potrà esserti utile per stare bene nella vita di tutti i giorni?

L'autostima è importante perché riflette come ci sentiamo a proposito di noi stessi. Abbiamo bisogno di essere consapevoli di tutto quello che sappiamo fare.

Invece di essere tristi per ciò che non sappiamo fare, possiamo provare a migliorare le cose che facciamo o sperimentarci in cose nuove. Questo atteggiamento positivo ci aiuta a crescere e a sviluppare una sana autostima.





LETTERA ALLA FAMIGLIA

Cos'è l'Autostima

In classe abbiamo esplorato il tema dell'autostima, imparando che è il modo in cui percepiamo noi stessi. Si sviluppa attraverso le nostre esperienze e il feedback degli altri. Abbiamo identificato le qualità che apprezziamo del nostro aspetto fisico, carattere e le abilità che possediamo o vogliamo migliorare.

Importanza dell'Autostima

Una buona autostima ci aiuta a stare bene con noi stessi e ad affrontare le sfide quotidiane. Rappresenta un fattore protettivo essenziale che guida i ragazzi verso scelte salutari, aiutandoli ad evitare comportamenti rischiosi come l'uso di tabacco, alcol o sostanze dannose.

Come Aiutare i Vostri Figli

Potete rafforzare l'autostima dei vostri figli elogiandoli per i loro successi e valorizzando le loro attività. Condividere esperienze insieme, come sport o hobby, è particolarmente efficace. Far scoprire loro che anche voi avete affrontato difficoltà ma siete migliorati con la pratica può essere molto incoraggiante.

IDEE PER L'INTEGRAZIONE NEL CURRICULUM



Italiano

Gli alunni possono creare proprie autobiografie. Possono scrivere le loro storie di vita come in un libro, incollarci foto di famiglia o fare disegni. L'insegnante può utilizzare il tema per approfondire il testo descrittivo e per avviare un confronto sulla diversità e unicità delle persone a partire da fiabe e favole.



Arte e Immagine

Gli alunni possono creare un collage che rappresenti se stessi. Possono tagliare e incollare parole e immagini da riviste che rappresentino le loro preferenze e la loro personalità, esprimendo creativamente la propria identità.



Educazione Fisica

Durante le ore di attività motoria è possibile sviluppare con attività specifiche la percezione del sé, la relazione con gli altri, la scoperta della regola, rafforzando la consapevolezza corporea e l'autostima.