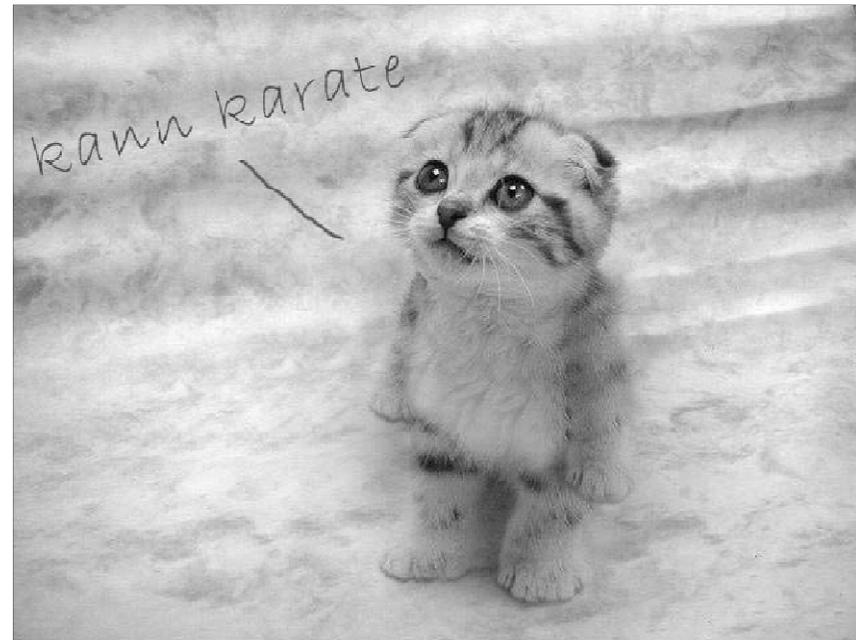

Selbstwert stärken rafforzare l'autostima

Schule und Adoption
Lichtenstern, 19.11.2017
Dr. Verena Bertignoll
verenabertignoll@yahoo.it
338/4558603





Selbstwertgefühl (autostima)

Selbstachtung (stima di sè)

Selbstbewusstsein (coscienza di sè)

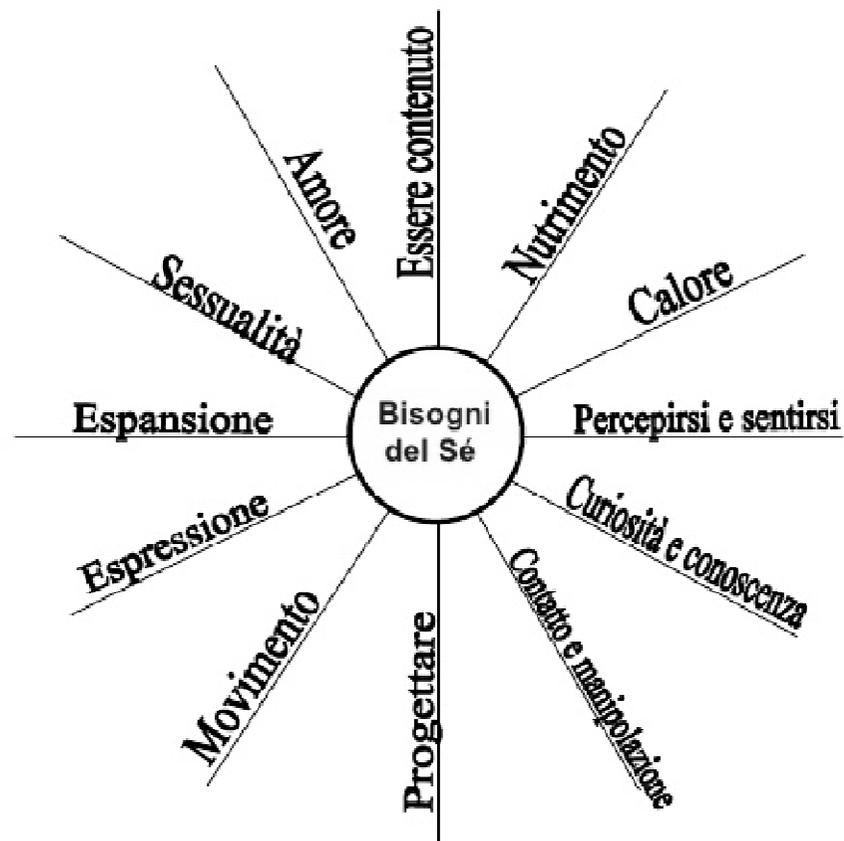
Selbstsicherheit (sicurezza di sè)

Selbstvertrauen (fiducia in sè)

Selbstwirksamkeit (autoefficacia)



Come intendiamo il Sé?





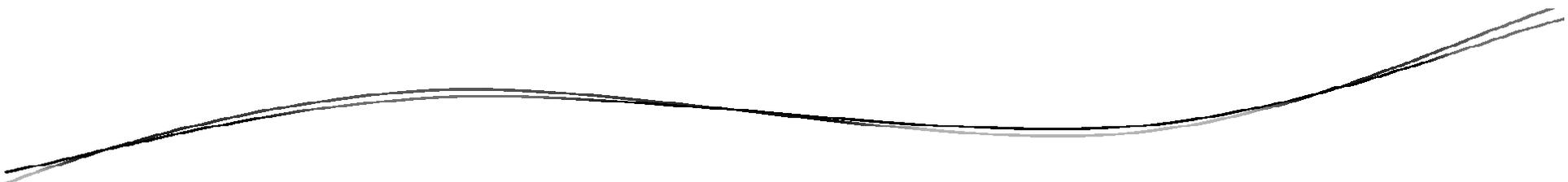
Grunderfahrungen

Esperienze di Base

„I mattoni su cui si costruisce la vita“ (L. Rispoli 2004)



Wertschätzung Essere Considerati



Essere visti

essere ascoltati

essere capiti

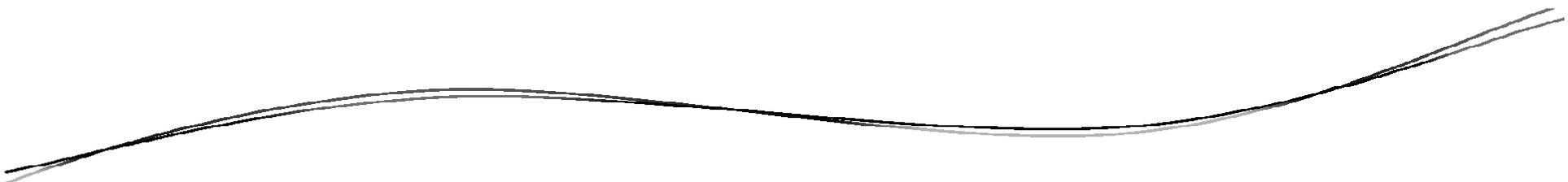
essere aiutati

essere valorizzati



Il bambino ha la **necessità di percepire se stesso** com'è, come appare, non solo dal proprio interno; e lo può fare solo **attraverso lo Sguardo e l'Ascolto degli adulti** che gli stanno intorno.

L'importanza profonda di queste Esperienze sta nel **bisogno di acrescere e condividere il senso positivo di se stessi.**



Crescere significa...

- muoversi e apprendere il difficile e complesso sistema di valori, di significati del mondo adulto
- imparare le regole e le leggi su cui si basano le relazioni
- Percepire i propri sentimenti e quelli degli altri
- Affinare le proprie capacità di comunicazione
- ...



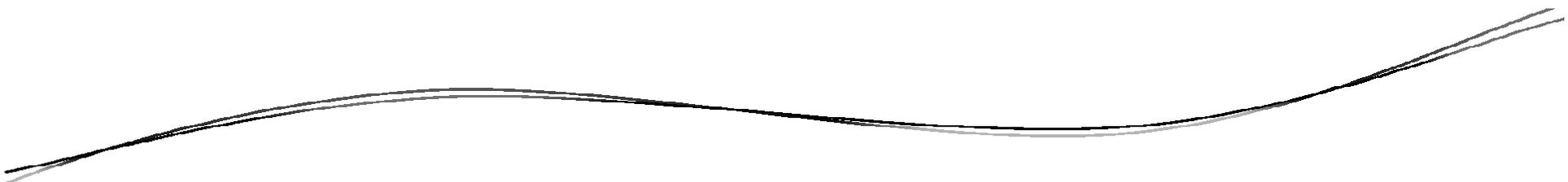
Per poter adempiere ad un compito così difficile l'essere umano impiega molti anni, durante i quali ha bisogno di ricevere **protezione e approvazione.**

L'attenzione nei confronti dei bambini non potrà essere mai troppa, perché **da questa attenzione essi traggono forza, incoraggiamento e sicurezza.** Solo dopo aver fatto „il pieno“ loro potranno lanciarsi con tranquillità alla conquista del mondo.



Se le Esperienze di Base dell'Essere Considerati non si sono svolte in modo positivo, un bambino non si sentirà rafforzato nei suoi sforzi di crescere, imparare, acquisire capacità, ma al contrario **incompreso, criticato, svalorizzato, scoraggiato.**

È difficile che in queste condizioni possa continuare a crescere ed apprendere serenamente; a consolidare una immagine positiva di se stesso.



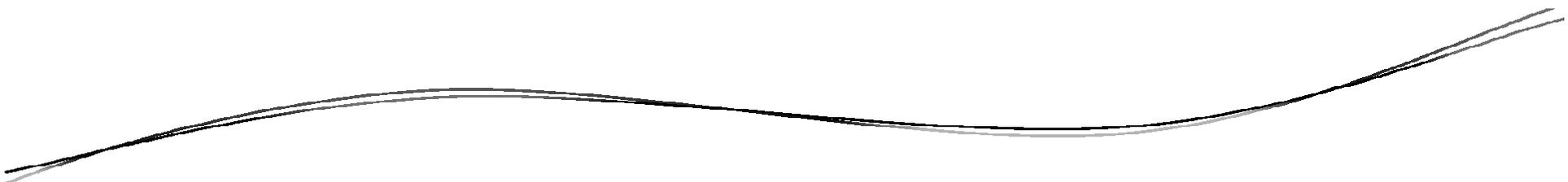
Succede che il bambino...

- **tenderà a non sentirsi capace** relativamente ad ogni difficoltà incontrata.
- **si illuderà di saper fare e di conoscere** quello che non é alla sua portata e cadrà in delusioni successive.
- **finirà a perdere la capacità di apprendere gradualmente**, accogliendo suggerimenti e aiuti



Concretamente...

- È fondamentale entrare in contatto con i bambini senza giudizio ma con accoglienza
- Parliamo un linguaggio adeguato ai bambini, quindi niente battute!
- Facciamo attenzione al nostro uso di ironia! Il bambino non capisce (sviluppo simbolico)
- Usiamo l'apprezzamento in modo oggettivo, complimenti precisi, riconoscibili



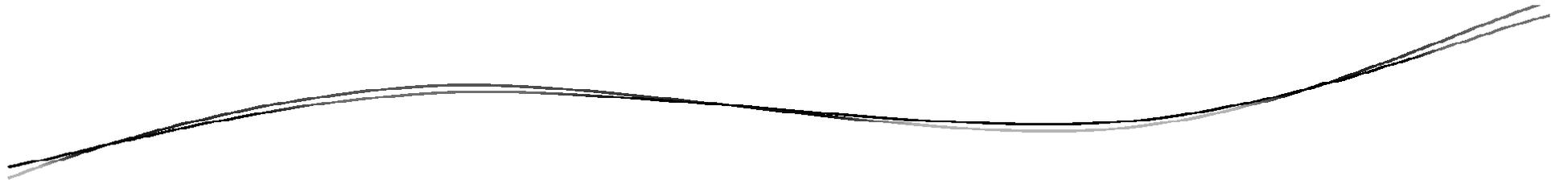
Concretamente...

- Diamo stima anche nelle difficoltà e nelle discordanze
- Apprezziamo che il bambino ci parli, al di là delle sue modalità
- Valorizziamo tutto ciò che è espressione
- Coltiviamo il piacere dell'altro





Selbstbehauptung Assertivität e Autoaffermazione



Crearsi spazio e riconoscimento

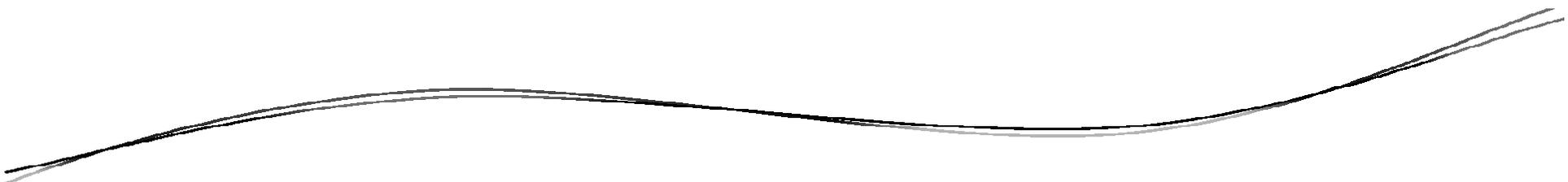
raggiungere obiettivi

superare traguardi

sentire che si ha ragione

Progettualità

Scegliere



Tutta la postura della persona esprime Assertività:

- fronte alta
- portamento eretto e ben saldo
- occhi brillanti
- voce piena
- movimenti e muscoli morbidi e maestosi



L'Autoaffermazione é **legata alla capacità di esprimere movimenti forti e decisi**, di assumere atteggiamenti che mostrino viva determinazione.

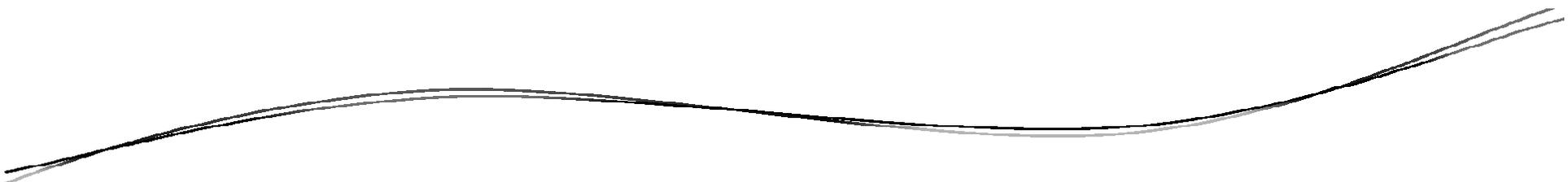
Tutte **queste funzioni psicocorporee influenzano positivamente la persona stessa**, che „si sente“ veramente più sicura e decisa.



Vera Assertività e Autoaffermazione sono **legate strettamente ad** un insieme di valori (il mondo simbolico) concretamente positivi legati alla persona stessa, **un'immagine buona ed adeguata delle proprie capacità.**

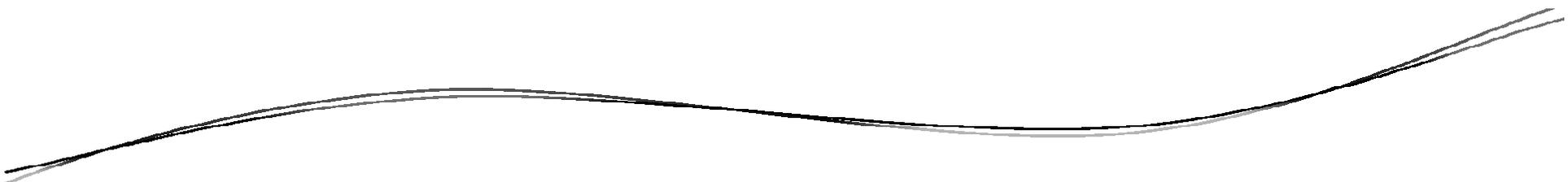


Poter affermare se stessi
nel accettazione del altro e dello
sbaglio.



Se é alterata l'Autoaffermazione...

- diventa la voglia di mettersi al centro dell'attenzione ad ogni costo e di raggiungere popolarità
- il bambino richiama l'attenzione imponendosi e con presunzione
- il bambino disimpara a sostenere le proprie ragioni e i propri valori
- odio ed ostilità si accumulano



Concretamente...

- accompagniamo i figli nella realizzazione dei loro sogni, delle loro invenzioni
- valorizziamo ciò che fanno e diamo un risvolto concreto (Autoefficacia)
- cerchiamo di non accumulare frustrazioni; avvengono, ma se si ripetono sempre diminuiscono il senso di capacità
- non colpevolizziamo, cerchiamo una soluzione



**Austausch und Zusammenhalt
Condivisione e Alleanza**



Aprirsi, raccontare di sé

Condividere, scambiare, cointeressarsi

Alleanza, l'altro dalla propria parte

Piacere all'altro, mostrarsi, migliorare
per l'altro



L'essere umano è un animale „da branco“, che vive sin dall'inizio in una **rete di relazioni estremamente vitali per lui**; ha bisogno di condividere con gli altri.

La **Condivisione é possibile grazie all'Apertura** nei confronti degli altri.

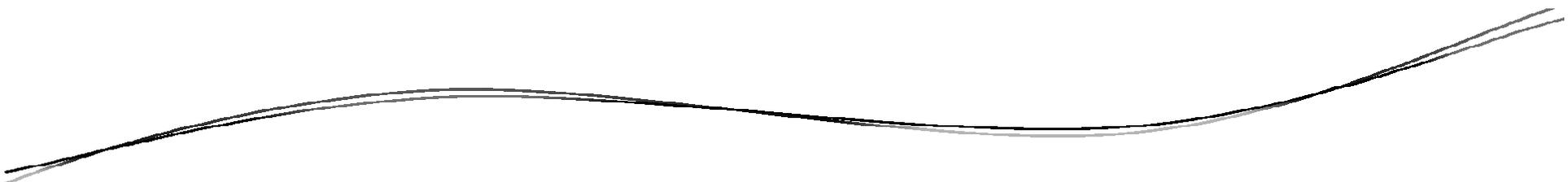
Nello stare insieme, **la presenza dell'altro produce** **Piacere di per sé**, senza che si „debba fare qualcosa“ o che si „debba aspettare qualcosa“.



Lo stare insieme é un piacere reciproco ed é quindi naturale per il bambino Piacere all'altro: **ricercare l'approvazione dei genitori per come si é fatti**, per quello che si é capaci di fare.

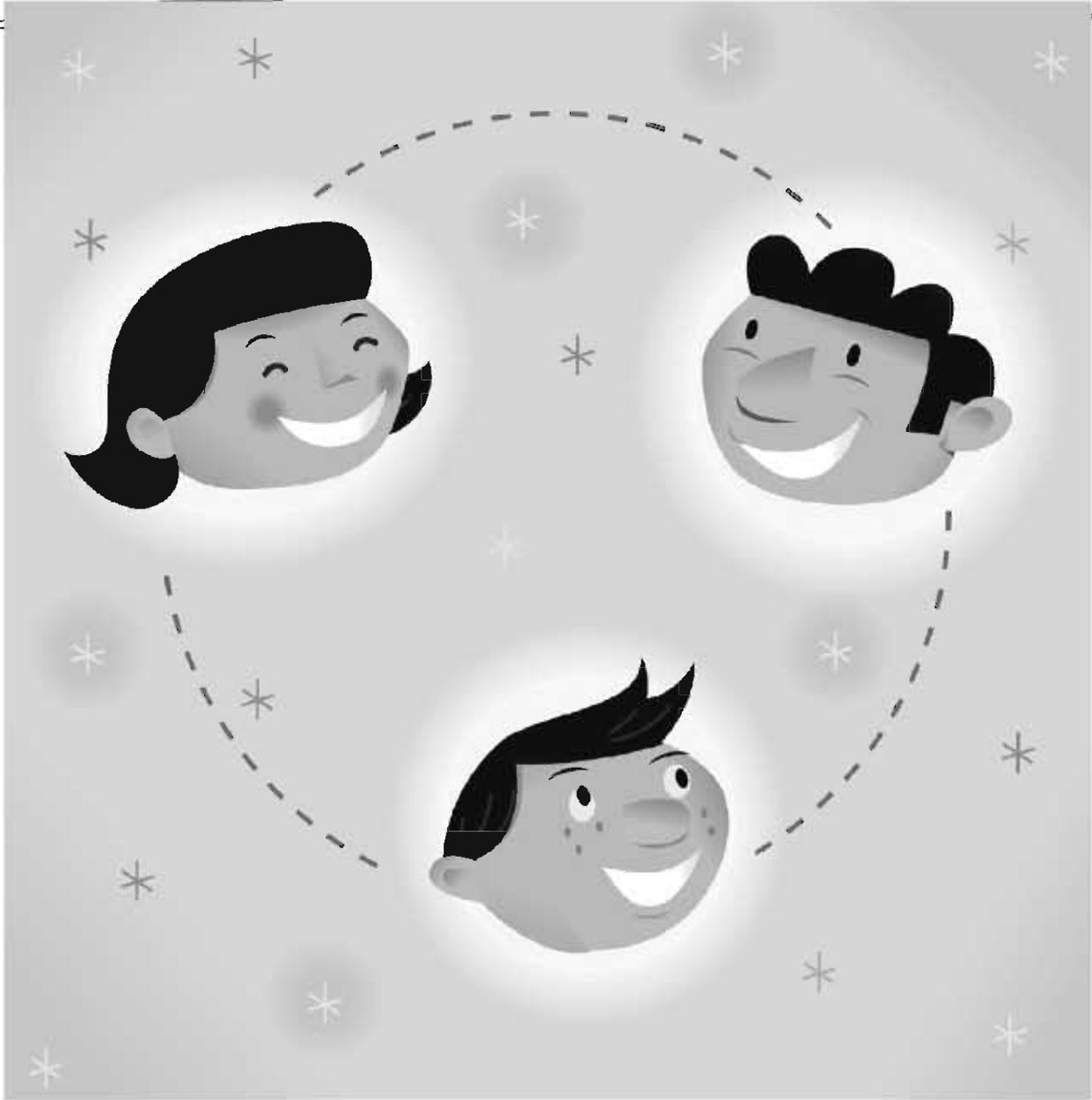
Nel Mostrarsi c'è anche un esprimere la propria personalità: il **bambino é aiutato ad accorgersi sempre di più come funziona**, ciò che si sente dentro.

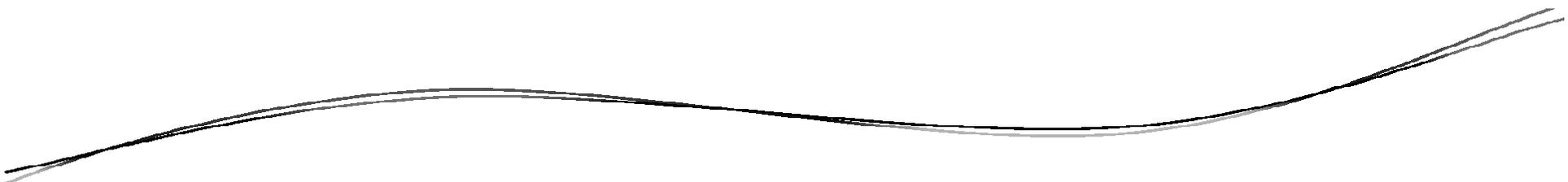
I valori che riguardano se stessi sono quindi rinforzati in senso positivo: **si impara ad apprezzarsi e a considerarsi come persone capaci e piacevoli.**



Se é alterata la Condivisione...

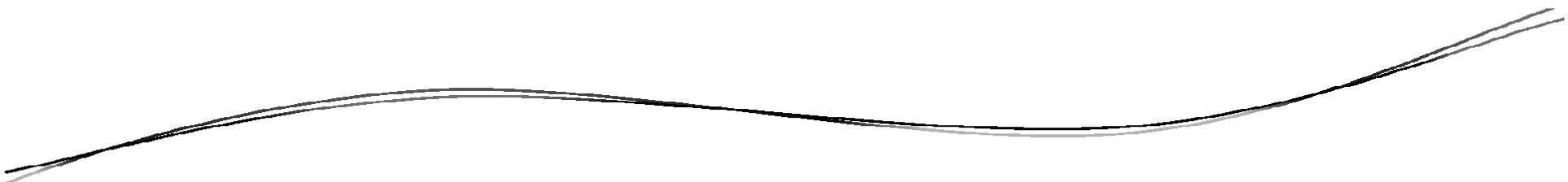
- il bambino sviluppa una paura verso il non conosciuto, verso l'altro
- il bambino inizia a chiudersi in se stesso, a isolarsi, fino ad arrivare a convincersi che sia inutile condividere
- il bambino sviluppa un'eccessiva vergogna, si convince di „non piacere mai“
- il bambino cerca attraverso l'esibizione di farsi sentire e vedere; il Mostrarsi in modo eccessivo contiene un tentativo di compensare un'antica sensazione di non essere visti a sufficienza, di non riuscire a piacere mai





Concretamente...

- mettiamoci insieme affinché non restiamo per aria
- affrontiamo le cose della vita (il giudizio) per quello che abbiamo realizzato e non nel valore di ciò che sono io
- sosteniamo la comprensione nella consapevolezza che condizioni sfavorevoli creano un malessere normativo



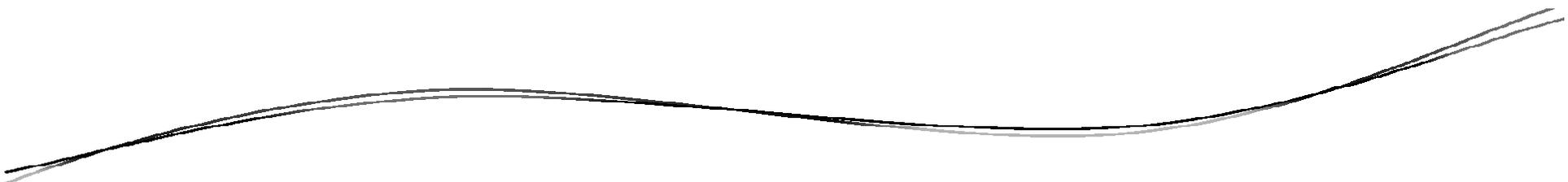
Concretamente...

- fermiamoci
- assicuriamoci nella calma del nostro contatto con il bambino
- descriviamo all'altro ciò che è successo, senza inrometterci, senza perché, senza metterci la nostra idea di come si è sentito
- chiediamo all'altro, ascoltiamo l'altro prima di valutare noi (giudizio)



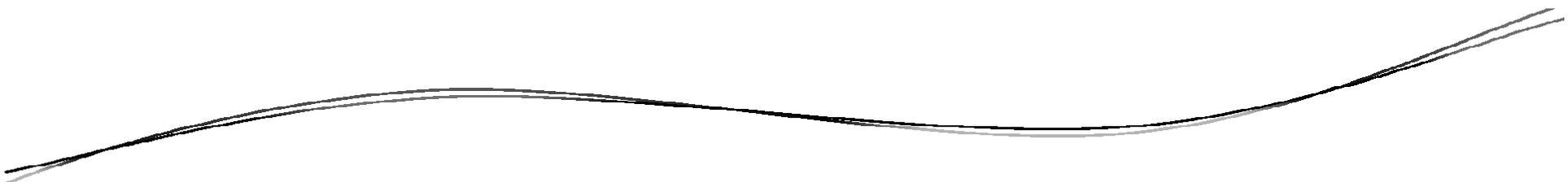
Autostima
significa conservare
un immagine positiva di se

È un costrutto continuo!



L'Autostima erode

- un atteggiamento antico giudicante, senza contatto
- nel rapporto intrusivo di controllo

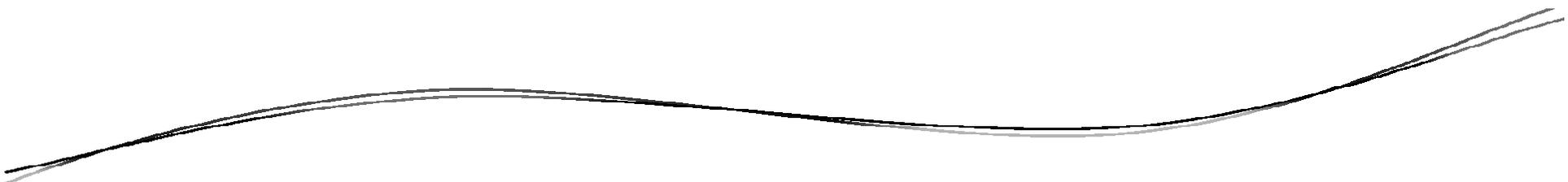


Conserviamo un'immagine positiva di sé attraverso

- L'Essere Visti e Valorizzati
- L'Autoaffermazione e Assertività
- L'Alleanza e la Condivisione

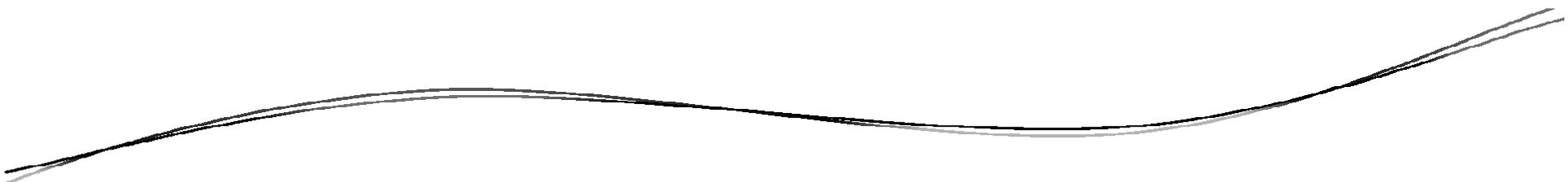


**Ogni forma di violenza
man mano erode l'autostima
perché annulla
la dignità della persona**



Adozione significa spesso anche che il bambino...

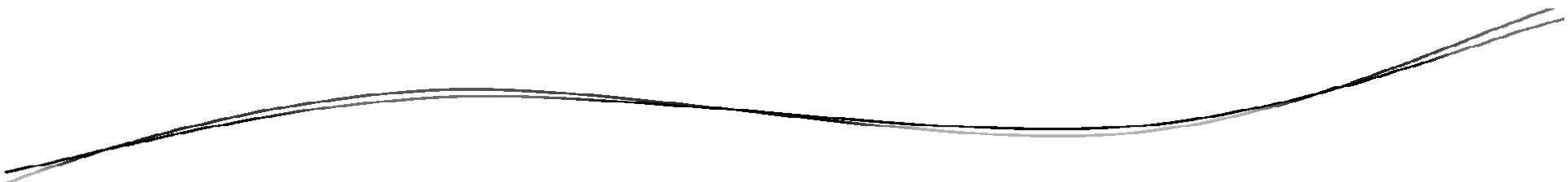
- ha vissuto un trauma profondo: l'abbandono
- precedentemente ha vissuto in un sistema violento
- porta tracce di violenze e traumi o una sequenzialità di traumi
- ha implementato modalità che non riconoscono il valore dell'altro, ma svalutazione



L'abbandono

Si tratta di un'esperienza di perdita sempre negativa, con un valore «informativo» che «obbliga» il bambino a farsi delle domande sul proprio valore.

L'abbandono viene memorizzato nel bambino (a tutti i livelli) e influisce nei suoi Funzionamenti.



E noi adulti, genitori, insegnanti...

- spesso ci sentiamo in crisi, sentiamo profonda insicurezza
- a volte faticiamo a Tenere i nostri bambini e a sentirci ancora più genitori, figure di riferimento
- non smettiamo mai di leggere nei comportamenti dei bambini le vecchie tracce, i vecchi funzionamenti
- impegniamoci in un percorso ricostruttivo- non riparativo.



„Kinder brechen bei entsprechender
Unterstützung mit ihrer Sehnsucht
und dem kindlichen Hunger nach Leben
durch widrigste Verhältnisse,
wie der zarte Löwenzahn
durch den Asphalt“

(Andreas Krüger/Luise Reddemann)



**E ancora...
Cosa fare?**

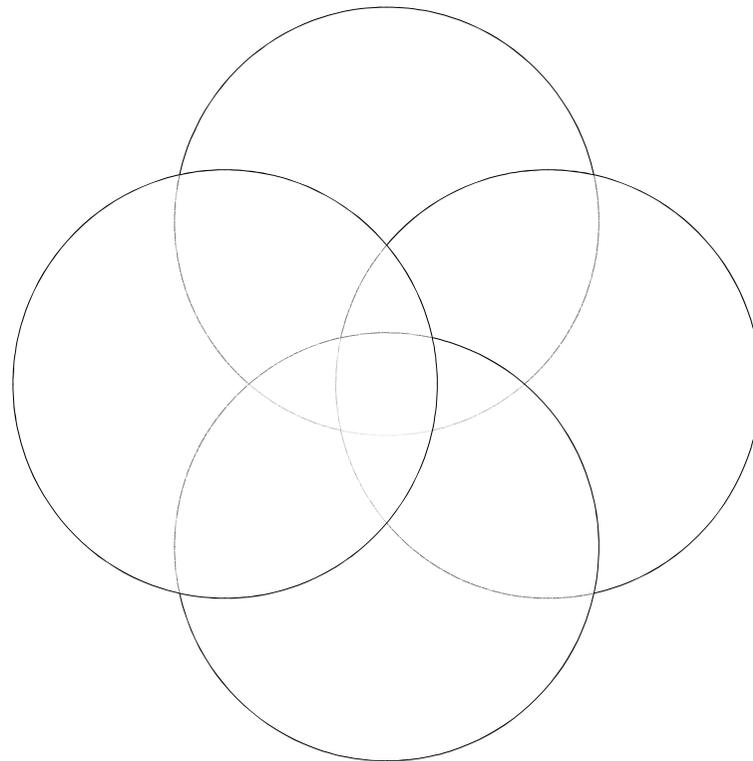
I parnter

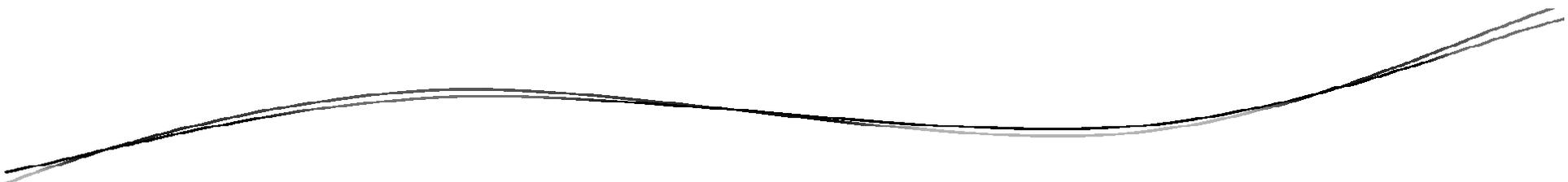
bambino

genitori

scuola

servizi





Mettersi dalla parte del bambino

percepire

accogliere

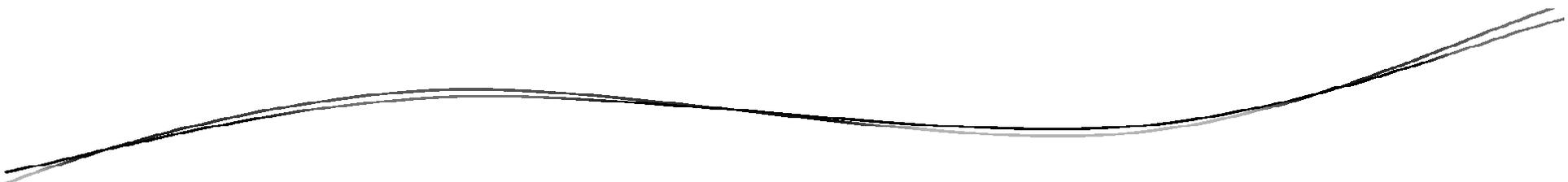
agire



Le cose più importanti...

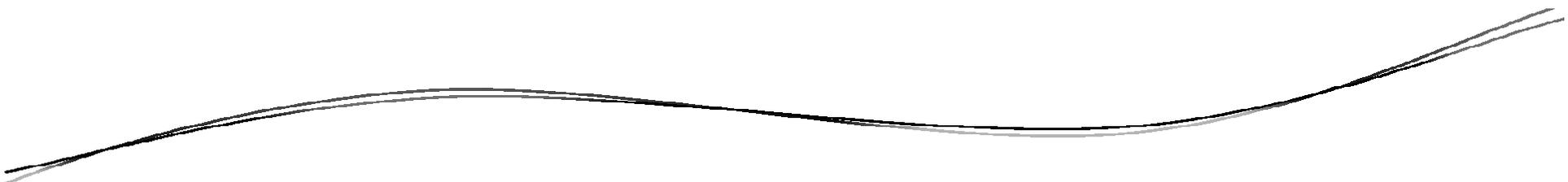
Trasmettiamo ai bambini...

- sicurezza e accoglienza
- esperienze positive e felicità
- incoraggiamento (anche per cose „futili“)
- senso di appartenenza



Le cose più importanti...

- accettiamo le particolarità del bambino
- ricordiamoci, che i comportamenti del bambino sono legati al suo vissuto e non espressione della nostra incapacità professionale/genitoriale
- abbiamo fiducia in lui e in noi
- portiamo pazienza



Il concetto della buona ragione

Diamo significato corretto ai comportamenti del
bambino

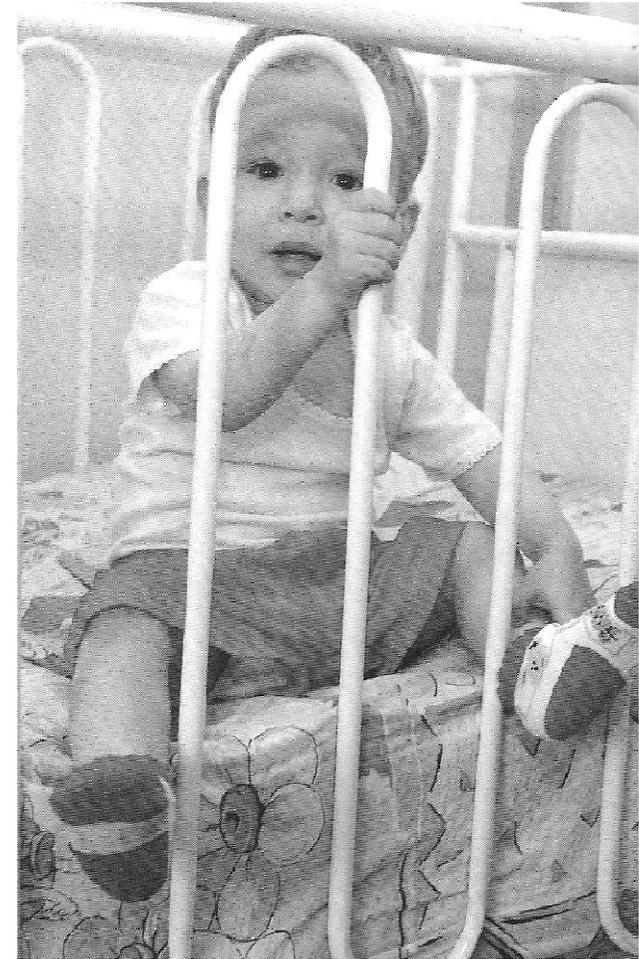
trasmettiamo...

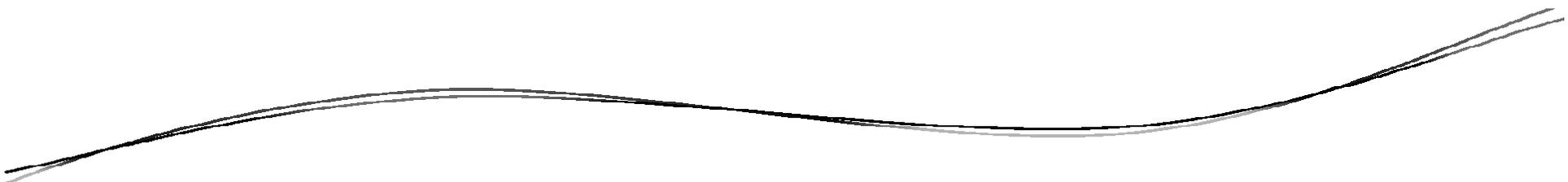
- che possiamo capire
- che esiste una connessione tra i suoi comportamenti/emozioni e il suo passato
- che i suoi comportamenti/emozioni sono reazioni normali in un contesto folle
- Non pensiamo che il bambino lo faccia apposta!

-
- **Diamo al bambino il permesso di essere difficile!**

Non dimentichiamo mai: se io avessi vissuto tutto ciò...

- Alleniamo le nostre capacità di autogestione e autocontrollo: mantenere la calma e serenità é fondamentale





Per valorizzare il bambino...

- offriamo orientamento, struttura, ritmi e regolarità
- evitiamo i contrasti e le escalation
- offriamo un controllo benevolo e aiuto nell'attenersi alle regole
- pronunciamo critiche solamente in un contesto benevole e valorizzante
- rimaniamo disponibili quotidianamente all'sostegno



Da evitare!

- dire bugie o ingannare
- nascondere il futuro
- parlare in modo poco chiaro
- dare indicazioni errate
- essere ironici
- degradare, insultare
- far pagare, vendicarsi
- Farsi prendere dalla rabbia, perdere il controllo



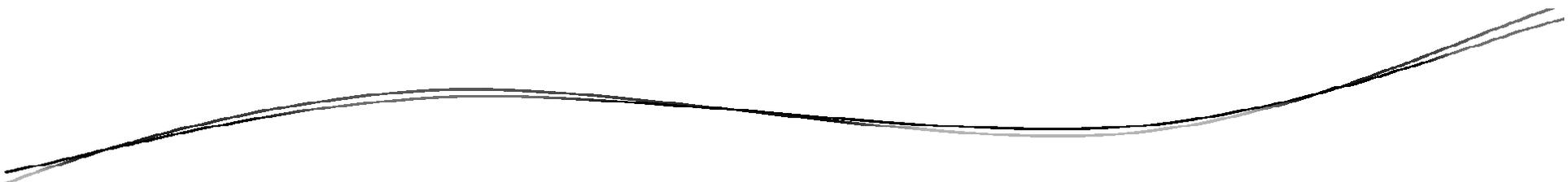
Evitiamo stress e castighi

- Evitiamo le escalation!
- Nei momenti „caldi“ evitiamo, aspettiamo, prendiamo distanza, *proteggiamo*
- Mettiamo in atto le conseguenze in modo coerente, fuori dalla „zona calda“
- Diamo le indicazioni sulla base di un approccio empatico ed accogliente
- Diciamo cosa deve fare, invece di cosa non deve fare
- Comportiamoci in modo „inaspettato“
- Meglio incentivare che castigare!
- Diamo esempio, accompagnamo



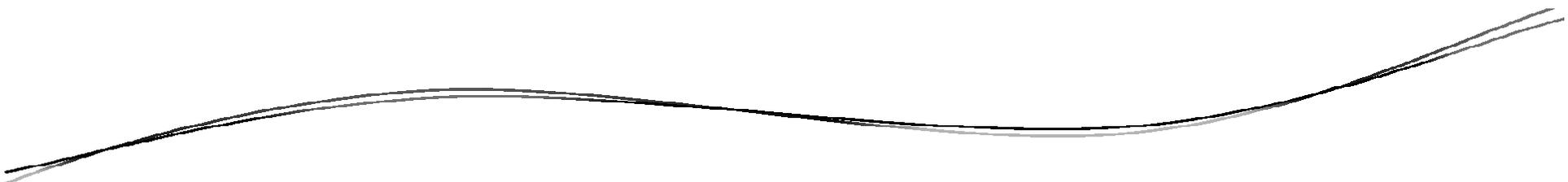
Troviamo strategie per mantenere la calma

- respirare, contare fino a dieci
- uscire dalla stanza
- tecniche immaginative (posto sicuro, montagna nella tempesta)
- psicoigene



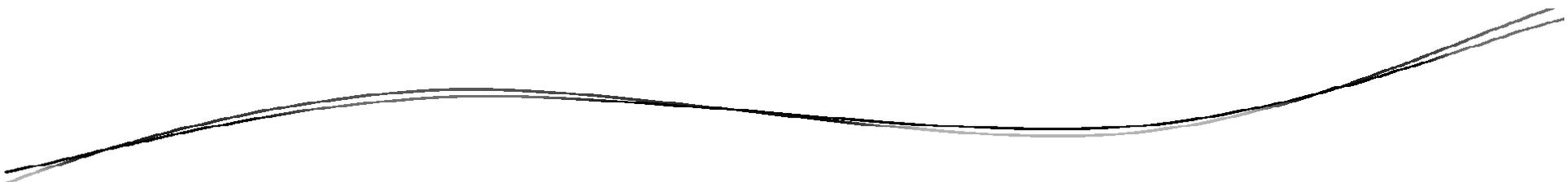
Attiviamo le forze del bambino

- momenti di tranquillità e silenzio: rituali, compiti individualizzati, contatto corporeo
- esercizi di autopercezione: sentire la terra sotto i piedi, percepire il respiro o il battito cardiaco, sperimentare con materiali
- esercizi di movimento: danzare, dondolare, movimenti ritmici, giochi di ruolo (animali, vento, tempo...)
- Attività creative: musica, canto, danza, racconti, manipolazione, creazione



Attiviamo le forze del bambino

- Accogliere il „bambino piccolo“: costruire tane, nido, curare, coccolare, aiutare
- Contattare il „bambino grande“: „Tu hai già sei anni e sai fare...“
- Gestire le paure: creare uno spazio sicuro, proporre una figura protettiva, usare l'immaginazione (il sasso della forza, l'amico invisibile...)
- Gestire la rabbia: accogliere e tutelare, proporre modalità di gestione (la palla della rabbia, l'elenco telefonico, trasformare la rabbia, disegnare la rabbia...)



Attiviamo le forze del bambino

- lavorare sulle emozioni: percepire, dare un nome, dare un colore, un movimento, un'espressione, uno spazio nel corpo
- dare spazio alle emozioni piacevoli: vivere, raccontare, disegnare, cantare, suonare ...
- incrementare emozioni piacevoli: diario della felicità, cosa ho fatto oggi di bello?, cosa so fare bene?



Il lavoro biografico

documentare per ricordare: aiutare i bambini a ricostruire la loro storia e quindi se stessi

- conoscersi meglio
- percepire felicità rispetto alla vita e momenti piacevoli
- capire meglio il passato (ordinare il proprio chaos interiore)
- lavorare sulla Continuità positiva



Metodologia del lavoro biografico

- presentazione: „questo sono io“
- disegni, collage (i miei amici, la mia famiglia...)
- orme dei piedi e delle mani
- completare frasi
- casetta o album dei ricordi,
- la linea della vita
- il libro sulla mia vita

*Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist
es nicht gebaut.*

Seneca



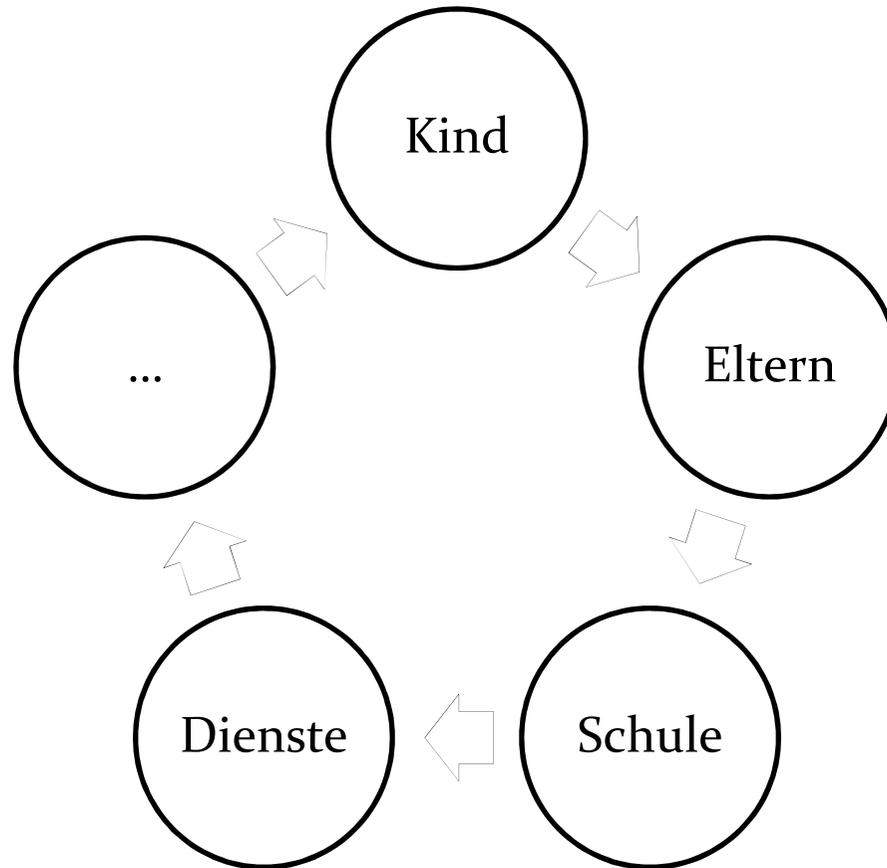


Grazie per l'attenzione!



Was tun?
Handlungsmöglichkeiten

Die Partner



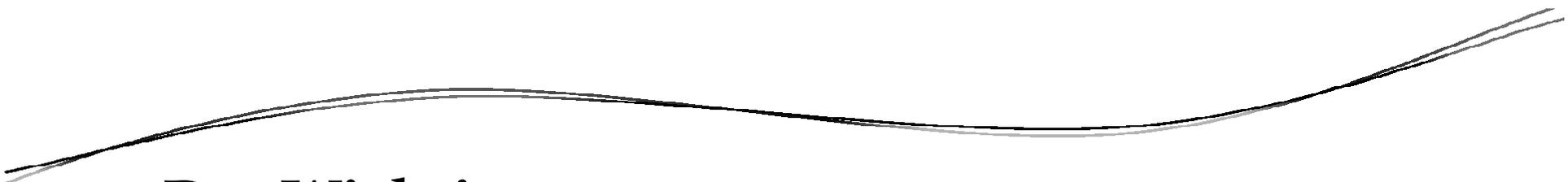


Sich an die Seite des Kindes stellen

wahrnehmen

annehmen

handeln



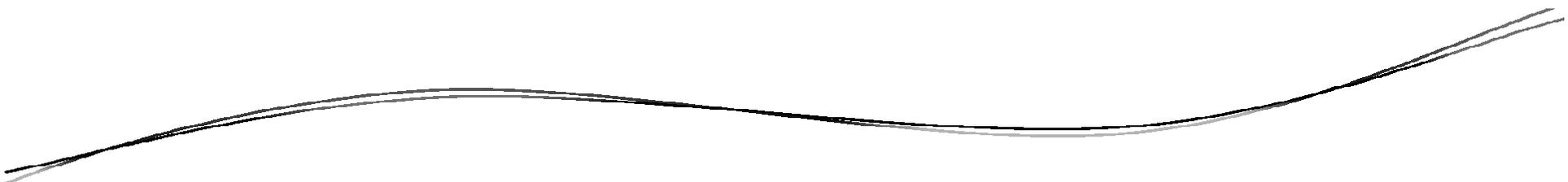
Das Wichtigste zuerst...

- Wir müssen die Besonderheiten des Kindes annehmen
- Erinnern wir uns daran: die Verhaltensweisen des Kindes sind an seine Lebenserfahrungen geknüpft und nicht direkter Ausdruck unserer elterlichen oder professionellen Fähigkeiten
- Pflegen wir das Vertrauen in das Kind und in uns selbst
- Üben wir uns in Geduld



Vermitteln wir den Kindern...

- Sicherheit und Geborgenheit
- Positive Erfahrungen und Freude
- Ansporn und Verstärkung (auch für Nebensächliches)
- Dazugehörigkeitsgefühl



Konzept des guten Grundes

Bemühen wir uns darum, den Verhaltensweisen des Kindes die richtige Bedeutung zu geben!

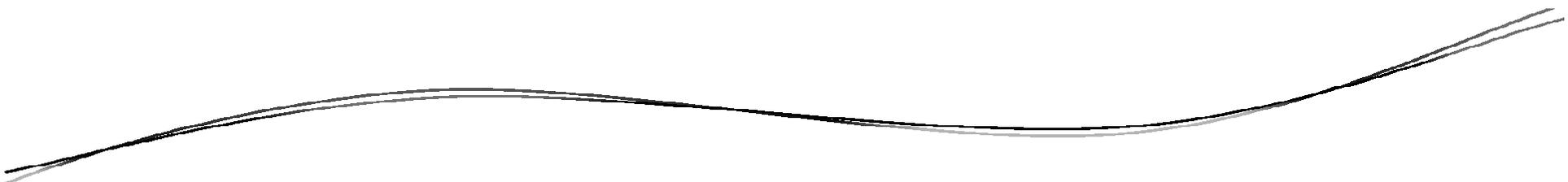
Versuchen wir zu vermitteln...

- ... dass wir verstehen können
- ... dass es eine Verbindung gibt zwischen seinem Fühlen/Tun und seiner Vergangenheit
- ... dass seine Gefühle und Verhaltensweisen angemessene Reaktionen auf einen „verrückte“ Geschichte sind

**Hüten wir uns davor zu glauben,
das Kind mache es mit Absicht!!!**

-
- **Erlauben wir dem Kind schwierig zu sein!**
Vergessen wir nicht: wenn ich das alles erlebt hätte...
 - **Üben wir uns in Selbstbeherrschung: das Beibehalten von Ruhe und Besonnenheit ist grundlegend.**





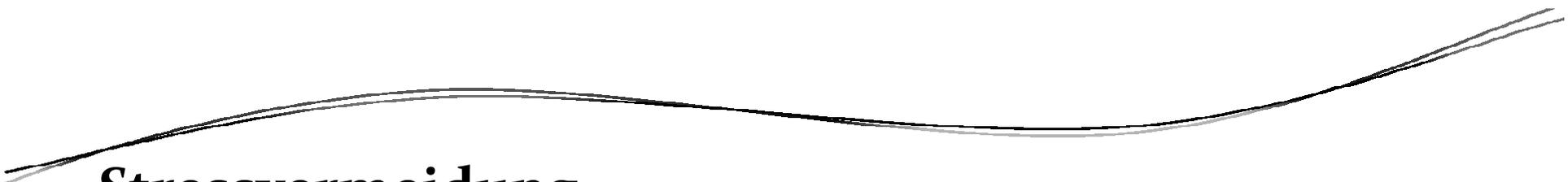
Damit Wertschätzung gelingt...

- Bieten wir Orientierung, Struktur, feste Rhythmen und Abläufe
- Vermeiden wir Kontraste und Eskalation
- Bieten wir wohlwollende Begleitung und Unterstützung im Einhalten von (auch banalen!) Regeln
- Äußern wir Kritik stets nur in wertschätzender Art und Weise
- Bleiben wir immer wieder offen für die notwendige Unterstützung



Unbedingt zu Vermeiden!

- Lügen
- Die Zukunft verschleiern
- Undeutliche Aussagen machen
- Falsche Auskünfte erteilen
- Ironie
- Beleidigen, Erniedrigen
- Heimzahlen
- Der Wut verfallen
- ...



Stressvermeidung

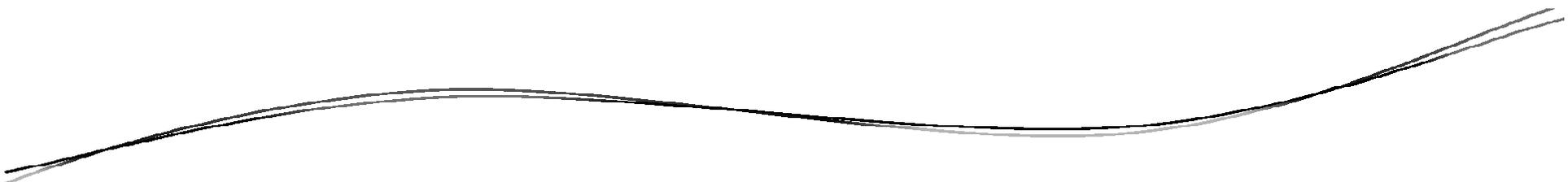
Schimpfen und Strafen bedeutet zusätzlichen Stress für das Kind und führt zur Aktivierung seiner Überlebensstrategien (Trigger)

- Eskalation vermeiden!
- Luft schnappen, Zeit gewinnen, Sicherheit, Abwarten
- Klare Konsequenzen außerhalb der „heißen Zone“
- Wertschätzende und empathische Grundhaltung wahren
- Sagen was es zu tun gilt, nicht was nicht zu tun ist!
- Unvorhergesehene Reaktionen um den „Tanz“ zu unterbrechen
- Positives Verstärken, statt Negatives zu strafen
- Vorbild sein, begleiten
- Geduld haben (auch mit uns selbst!!!)



Auf Distanz gehen

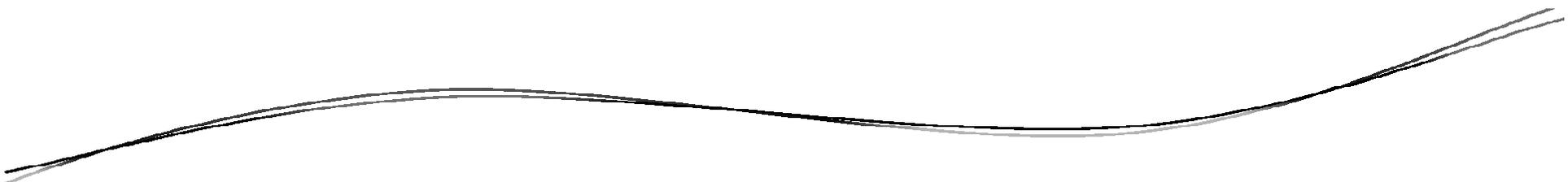
- Bewusst Atmen, bis zehn zählen
- Den Raum verlassen
- Imaginationstechniken (sicherer Ort, Bergmeditation...)
- Psychohygiene



Die Kräfte der Kinder nutzen

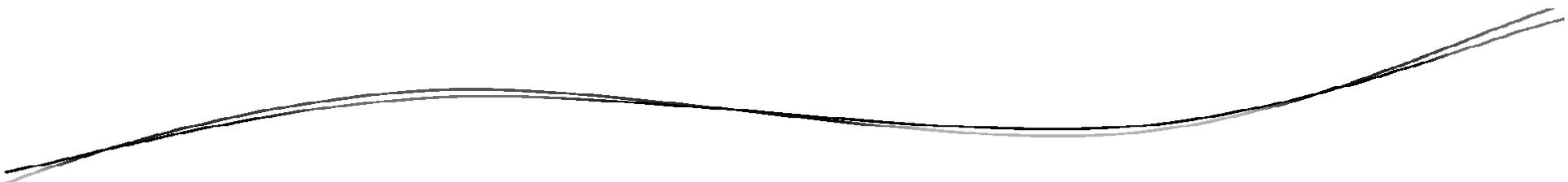
Spüren ist die Grundlage für die emotionale und kognitive Entwicklung

- Momente der Ruhe und Stille: Rituale, persönliche Hilfestellungen, Körperkontakt?
- Selbstwahrnehmung: Boden unter den Füßen spüren, Atemwahrnehmung, Herzschlag, Materialien
- Bewegung: Tanzen, Schaukeln, rhythmische Bewegungen, Rollenspiele (Tiere, Wind...)
- Kreativität: Musik, Gesang, Tanz, Erzählungen, Basteln, Malen...



Die Kräfte der Kinder nutzen

- Dem „kleinen Kind“ Schutz bieten: Höhle bauen, Nest, Helfen, Streicheln?
- Kontakt zum „großen Kind“ aufnehmen: „Du bist ja schon sieben und kannst Sovieles...“
- Angst beherrschen: sicheren Ort anbieten, Auszeiten ermöglichen, Bezugsperson
- Wut beherrschen: annehmen, schützen, alternative Verhaltensweisen anbieten (Wutball, Telefonbuch, Wut verwandeln, zeichnen, aussitzen...)



Die Kräfte der Kinder nutzen

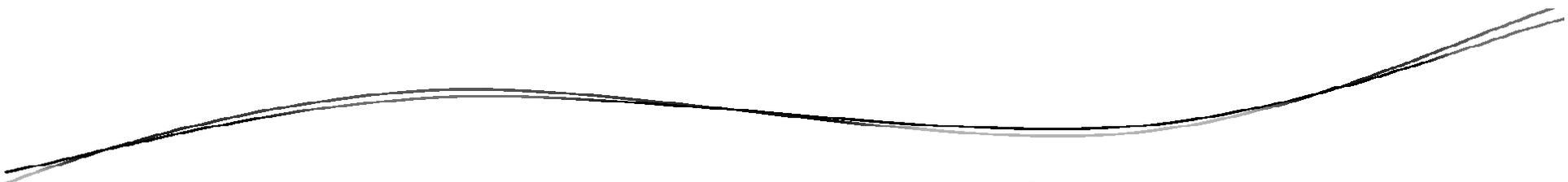
- Mit Gefühlen arbeiten: wahrnehmen, benennen, Farbe/Bewegung/Ausdruck/Ort im Körper zuordnen...
- Positive Gefühle verstärken: erleben, erzählen, zeichnen, singen...
- Positive Gefühle pflegen: Glücksstunde, Glückstagebuch...



Biografiearbeit

Dokumentieren um zu erinnern: den Kindern helfen ihre Geschichte und damit sich selbst besser zu verstehen

- Selbstwert stabilisieren und stärken: positiven Erleben Raum geben und festhalten
- Sich besser kennen lernen
- Die Vergangenheit besser verstehen (das innere Chaos ordnen)



Methoden der Biografiearbeit

- Vorstellung „Das bin ich!“
- Zeichnungen Collagen (meine Freunde, meine Familie...)
- Hand-, Fußabdrücke
- Satzergänzungen
- Erinnerungskiste, -album
- Lebenslinie
- Lebensbuch

*Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist
es nicht gebaut.*

Seneca





Grazie per l'attenzione!