

ANTOINETTA VOGELS

COME COLTIVARE IL SENSO DI SÉ DEI TUOI FIGLI



GUIDA DEFINITIVA PER
I GENITORI SUL “COME”



[HTTPS://SANOSENSODISE.IT](https://sanosensodise.it)



Indice

Introduzione	3
Che cos'è un Senso di Sé Naturale?	4
Mirroring e Senso di Sé.....	5
Come riconoscere un Senso di Sé Sostitutivo in tuo figlio.....	6
Che cos'è la dipendenza d'approvazione?	6
I bambini affamati di approvazione diventeranno adulti in cerca di approvazione	7
3 modi per coltivare il Senso di Sé Naturale di tuo figlio	8
Coltivare il proprio Senso di Sé.....	9



Introduzione

Come genitore, ti preoccupi per i tuoi figli, giusto? È il tuo lavoro. Ti preoccupi della loro sicurezza e felicità, ti preoccupi se sono soli o meno e se si sentiranno realizzati da adulti. Ti preoccupi di come essere un buon genitore. E non sei solo: tutti i genitori si preoccupano di fare un buon lavoro!

Le tue responsabilità vanno oltre la cura dei bisogni fisici dei tuoi figli. Devi anche soddisfare i loro bisogni emotivi e la parte più significativa di quel lavoro è coltivare il **Senso di Sé Naturale** dei tuoi figli. La loro salute e felicità future dipendono da te che fornisci gli elementi costitutivi del **Senso di Sé** che li sosterranno attraverso tutti gli alti e bassi che dovranno affrontare nella vita.

Che cos'è un Senso di Sé Naturale?

Un Senso di Sé Naturale è la consapevolezza interiore che esisti come persona emotivamente, mentalmente e fisicamente indipendente, indipendentemente da ciò che chiunque altro può pensare, sentire o dire di te.

Se tuo figlio è cresciuto con un Senso di Sé Naturale sarà:

- Sicuro di sé
- Autocompassionevole
- Consapevole dei propri desideri e limiti
- In grado di concentrarsi e raggiungere i propri obiettivi
- Meno incline alla depressione, all'ansia e all'autosabotaggio



Se tuo figlio è cresciuto senza un Sano Senso di Sé, avrà:

- Mancanza di fiducia in se stesso
- Assenza di compassione per se stesso e per gli altri
- Insicurezza riguardo i propri limiti, capacità, bisogni e desideri
- Difficoltà a focalizzare i propri obiettivi senza ricercare approvazione
- Più propensione a sviluppare problemi emotivi e comportamenti autodistruttivi

Mirroring e Senso di Sé

Il Senso di Sé di un bambino si sviluppa in base ai messaggi che riceve dai genitori o dai tutori primari in un processo sottile ma potente noto come **Rispecchiamento (Mirroring)**. È importante sapere che questo sviluppo avviene nei primi anni di vita di un bambino e a livello inconscio reciproco: né i genitori né i figli sono consapevoli dei messaggi che vengono scambiati tra loro.

Il processo di *Mirroring* può avvenire in due modi.

Il genitore può comunicare al bambino il fatto di essere accettato, riconosciuto e amato, in qualsiasi circostanza. In questo scenario, il bambino viene riconosciuto come una persona indipendente con i propri bisogni e desideri che potrebbero non essere sempre compatibili con quelli del genitore.

In alternativa, il genitore può far sapere al bambino che l'accettazione e l'approvazione temporanee sono ricompense che dipendono dalle sue prestazioni e dal suo comportamento. Ci si aspetta che il bambino soddisfi i bisogni emotivi del genitore aderendo a una riflessione "distorta": quella di un bambino che non merita amore incondizionato, ma che piuttosto deve lavorare per compiacere il genitore per dimostrare di essere degno di amore.

Nel secondo scenario, il bambino viene trattato come un'estensione del genitore, uno stato malsano noto come *irritamento*.

I continui sforzi del bambino per ottenere l'approvazione determinano la crescita di un **Senso di Sé Sostitutivo**.



Come riconoscere un Senso di Sé Sostitutivo in tuo figlio

Può essere difficile sapere quando tuo figlio vive con un Senso di Sé Sostitutivo poiché si manifesta in modo diverso da individuo a individuo. Laddove un bambino può essere sottomesso e compiacente, un altro può agire aggressività e diffidenza. A uno non piacerà la scuola ed eserciterà il minimo sforzo per ottenere buoni voti, mentre per un altro sarà un implacabile impresa raggiungere risultati discreti.

Ecco alcuni tratti e comportamenti della personalità che spesso tradiscono la presenza di un Senso di Sé Sostitutivo:

- Ansia
- Bassa autostima
- Perfezionismo e inflessibilità
- Eccesso di autocritica
- Rabbia, cattivo umore e violenza
- Umore drasticamente influenzato da quello dei genitori o delle persone che li circondano
- Ricerca costante di attenzione o approvazione

Che cos'è la dipendenza d'approvazione?

A volte la **Motivazione** di un bambino per impegnarsi in un comportamento o un'azione non è per il proprio divertimento o gratificazione, ma piuttosto come un modo per ottenere approvazione o per essere visto e sentirsi accettato. Proprio come un Senso di Sé Sostitutivo, si manifesta in modo differente da bambino a bambino, così come anche le tattiche per ottenere approvazione e attenzione. I modi per ottenere approvazione e/o attenzione potrebbero includere:

- Completare i compiti o le faccende in tempo, in anticipo o senza che gli venga chiesto
- Presentare voti, pagelle o premi solo per ottenere la tua approvazione
- Scatti di rabbia
- Comportamento dirompente a scuola

Non tutti i bambini che dimostrano le tendenze di cui sopra mancano di un Senso di Sé, ma se tuo figlio mostra questi tipi di comportamenti, prendi nota della frequenza e di quanto dipendono dal risultato. Se tuo figlio cerca costantemente di attirare la tua attenzione o approvazione, potrebbe essere parte della sua **Strategia di sopravvivenza della prima infanzia** e un segnale di avvertimento che il suo Senso di Sé dipende fortemente dall'approvazione esterna.

I bambini affamati di approvazione diventeranno adulti in cerca di approvazione

La dipendenza d'approvazione non è qualcosa da cui tuo figlio crescerà naturalmente senza intervento e ricondizionamento. La presenza di una **Voce Genitoriale Interiorizzata** ti impedisce di sentire chiaramente la voce interiore del tuo Sé, o anche di essere in grado di riconoscerla come tua. Quando vivi con questa voce, non sai mai se i tuoi risultati o il tuo stesso essere saranno mai soddisfacenti, e dipendi dalle opinioni degli altri per sentirti (temporaneamente) bene. La dipendenza d'approvazione continua nell'età adulta e ha conseguenze per tutta la vita, queste potrebbero includere:

- Ansia
- Relazioni problematiche
- Mancanza ambizione in campo professionale
- Abuso di sostanze
- Incapacità di essere genitori in modo sano



3 modi per coltivare il Senso di Sé Naturale di tuo figlio

I bambini con bassa autostima tendono a sperimentare livelli più elevati di ansia, questo li intrappola in un circolo vizioso che li fa sentire sempre più impotenti e incapaci di affrontare le sfide grandi o piccole che siano. Si dice spesso che la fiducia in sé stessi è la chiave per il benessere e il successo di un bambino. Quindi cosa puoi fare per assicurarti che tuo figlio riconosca che individuo unico e amabile è veramente?

Ecco alcune pratiche che puoi adottare ora per investire nel presente e nel futuro di tuo figlio.

1. Loda tuo figlio, non le sue prestazioni.

- Quando tuo figlio esprime delusione per una sua prestazione, prova a lodare il lavoro e lo sforzo che ha messo nel fare del suo meglio, piuttosto che concentrarsi sui risultati (dire, ad esempio: non è un grosso problema, so che farai meglio la prossima volta).

2. Mostra il tuo amore e supporto incondizionati.

- Il mancato raggiungimento del risultato che desidera è un grosso problema per tuo figlio ed è importante non ignorare la sua delusione. Ascoltarlo e dargli spazio per pensare attivamente alla sua esperienza e alla sua reazione sono degli ottimi modi per mostrargli che lo vedi, lo accetti e lo riconosci come una persona indipendente con diritto alle proprie opinioni e sentimenti. Accettare il fallimento è una parte importante per costruire la fiducia in sé stessi e far sapere ai propri figli che sei orgoglioso di loro, indipendentemente dagli eventuali futuri fallimenti, mantenendoli in prospettiva.

3. Sii consapevole del tuo comportamento.

- Questo si lega a un tipo di comunicazione compassionevole e aperta. Devi capire che le tue esplosioni di collera avranno delle conseguenze: urlare contro tuo figlio, ad esempio, a volte può avere lo stesso impatto emotivo del colpirlo. Oppure quando tuo figlio deve competere con il tuo cellulare per attirare la tua attenzione, in questo modo percepisce il messaggio che ai tuoi occhi lui è meno importante del tuo telefono.

Coltivare il proprio Senso di Sé

I tuoi comportamenti e pensieri interiori forniscono uno sguardo sullo stato del tuo Senso di Sé. Quando perdi la calma con i tuoi figli, per cosa sei veramente arrabbiato? Riguarda davvero loro o è collegato a qualcos'altro? Monitorare il tuo comportamento, la frequenza con cui ti arrabbi con i tuoi figli e guardarti dentro per trovare la causa di quella rabbia può aiutarti a determinare se stai vivendo con un Senso di Sé Sostitutivo.



Se hai un **Sano Senso di Sé**, tuo figlio avrà maggiori possibilità di sviluppare un Senso di Sé Naturale e condurre una vita felice, sana e di successo. Ottieni gli strumenti di cui hai bisogno per amarti incondizionatamente in modo da poter dare l'esempio a tuo figlio.

Per gli altri termini utilizzati nel Metodo, oltre a quelli in grassetto, verde vedi il Glossario:

<https://sanosensodise.it/glossario>

Per saperne di più sul Metodo del Senso di Sé visita la nostra pagina web:

<https://sanosensodise.it/>