

L'edu-kit per il potenziamento dell'autostima

Istruzioni



L'educazione che Vale
educazionechevale.blog

educazionechevale.blog

L'**autostima** è un processo cognitivo in continua evoluzione che si costruisce a partire dai primissimi anni di vita e rappresenta il valore che ogni soggetto attribuisce a se stesso.

Crederci in se stessi è quindi un processo che va promosso a partire dall'infanzia in quanto rappresenta un aspetto indispensabile per diventare adulti consapevoli, sicuri di sé e autoefficaci.

Il continuo **sviluppo dell'autostima**, dunque, dipende dalle esperienze positive di efficacia che il bambino/a sperimenta durante il suo percorso di crescita, che devono essere volte alla sua promozione, attraverso attività educative che, stimolando la consapevolezza delle proprie capacità, qualità e la conoscenza delle proprie criticità, sviluppino il suo potenziale rafforzando in tal modo la **consapevolezza di sé**.

Il kit per il potenziamento dell'autostima è stato progettato appositamente per promuovere l'autostima e coltivare fin dall'infanzia un'immagine positiva di sé.

L'utilizzo del kit consente il raggiungimento dei seguenti benefici:

- Promuove stima di sé stessi
- Stimola una visione positiva di sé
- Accresce il senso motivazionale
- Aumenta la consapevolezza di sé e del proprio corpo
- Potenzia la propria autoefficacia
- favorisce l'accettazione dell'errore e la sua trasformazione in risorsa e opportunità di crescita

L'edu-kit comprende:

Sei risorse educative di seguito elencate e spiegate per un corretto utilizzo.

1) Attività senti il tuo corpo

Ogni carta consente di far vivere al bambino/a la propria corporeità e di instaurare un rapporto positivo col corpo rafforzando così la visione che egli ha di sé, ciò avviene attraverso la riflessione in quanto per ogni carta vengono proposte alcune domande per rendere stimolante l'esperienza, come ad esempio: "quanto sei riuscito a stare nella posizione raffigurata nella carta? cosa hai provato? Cosa pensi del tuo corpo? ".

Compito dell'educatore che guida l'attività è quello di aiutare il bambino/a riflettere sul proprio corpo e orientarlo verso la costruzione di un'immagine positiva di sé e del suo corpo, nella convinzione che amare se stessi e rispettare il proprio corpo sia il punto di partenza per aumentare i livelli di autostima.

Le carte rappresentano 4 diverse posizioni yoga che oltre a promuovere l'intelligenza corporeo-cinestetica stimolano la riflessione sul sé e sul proprio corpo.

Le posizioni raffigurate nelle carte sono:

- Fiore di Loto
- Albero
- Saluto
- Farfalla

2) Riflessioni davanti allo specchio: Cosa penso di me?

Si tratta di una scheda riflessiva che induce i bambini ad immaginarsi di fronte ad uno specchio e a riflettere su se stessi e sulle loro potenzialità in vista del futuro. Un esercizio di metacognizione che oltre a potenziare la stima di sé promuove il senso motivazionale. L'obiettivo è quello di aiutare i bambini a pensarsi "grandi" e dotati di potenzialità che se costantemente alimentate e stimolate possono trasformarsi in adulti capaci, consapevoli di sé e autoefficaci.

3) E tu che foglia sei?

Le foglie della personalità sono una metafora utile ad indurre i bambini a riflettere sulla propria personalità, poiché seppur nella loro singolarità ogni foglia, così come ogni bambino/a, è unico e irripetibile. Imparare ad accettarsi rappresenta un passo fondamentale per stimolare una visione positiva sulla propria persona.

La scheda può essere utilizzata per stimolare il dialogo con il bambino che deve riflettere, con l'ausilio dell'educatore, sulla propria personalità e colorare le foglie che più rappresentano la sua personalità oppure personalizzare la sua foglia scrivendo ciò che più lo rappresenta.

4) I palloncini delle qualità e dei difetti

Questa attività consente ai bambini di attivare un dialogo costruttivo sul proprio sé, riflettendo sui punti di forza e sulle debolezze, annotando dentro i palloncini, da un lato, le qualità e, dall'altro, i difetti. Tale riflessione consente di aumentare nei bambini i livelli di consapevolezza rispetto alle proprie capacità e difetti, col fine di migliorare il loro potenziale apprenditivo.

5) Trasformare gli errori in risorse

Il modo in cui affrontiamo gli eventi che la vita ci presenta dipende dalla nostra capacità di fronteggiare l'evento stesso, per cui spetta a noi educatori aiutare i bambini a comprendere che sbagliando si impara e ciò che conta quindi non è tanto non sbagliare più, ma riuscire a trasformare gli errori in risorse per il futuro e in opportunità di crescita personale. Questa attività consente ai bambini non solo di controllare in maniera positiva gli insuccessi ma anche di trasformare attivamente l'errore in risorsa.

6) La scala dei progressi

Questa attività permette ai bambini, non solo di vagliare i propri difetti ma anche di riflettere su come e cosa poter fare per smussarli e migliorare il proprio potenziale. I bambini devono scrivere passo dopo passo, su ogni gradino, cosa fare per accrescere il proprio sé e diventare persone migliori. L'idea alla base dell'attività è quella di individuare gli aspetti da potenziare per migliorarsi e aumentare la propria autoefficacia.

Si tratta di attività coinvolgenti che stimolano l'interesse dei bambini potenziando la loro autostima e favorendo al contempo lo sviluppo di un'immagine positiva di sé.

*Cosa aspetti?
Prova subito le attività*