

www.leggerepercrescere.it

Dicembre 2014

  
*per* **LEGGERE  
CRESCERE**  
*in* **POCHE RIGHE...**



PERIODICO DIGITALE DIFORMAZIONE E DI AGGIORNAMENTO PER OPERATORI DELL'INFANZIA E LE FAMIGLIE

L'EDUCAZIONE DEL BAMBINO ALL'AUTOSTIMA

# RICONOSCERE E DISTINGUERE LE TIMIDEZZE

Il bambino timido è spesso un soggetto che soffre di una inadeguata considerazione delle proprie capacità e del proprio valore, frequentemente causata da un'educazione genitoriale caratterizzata da negatività e da un disconoscimento delle qualità del proprio bambino.



## RICONOSCERE E DISTINGUERE LE TIMIDEZZE

**Il bambino timido** è subito riconoscibile: a scuola, fra gli altri coetanei quasi non ci si accorge di lui, perché non dà fastidio ad alcuno, gli insegnanti non si lamentano di lui perché, non facendosi sentire, passa inosservato. Il suo disagio di fronte agli estranei si manifesta con comportamenti esitanti, impacciati: arrossisce, ha difficoltà ad iniziare un discorso, spesso si autoesclude dai rapporti sociali. Talvolta il bambino timido esercita su se stesso un autocontrollo che si traduce in un aumento della tensione muscolare, che conferisce all'andatura del corpo e ai gesti uno stile goffo, esitante; tuttavia, superato il momento iniziale di difficoltà, i comportamenti tornano del tutto normali.

Di fronte a questi problemi, si corre spesso il rischio di travisare la natura dei comportamenti inibiti del bambino, attribuendone la causa a fattori psicologici che invece ne sono l'effetto: il bambino non è impacciato e maldestro perché è timido, bensì è timido perché impedimenti di ordine fisico o psichico lo inducono a comportamenti impacciati e maldestri di cui teme le eventuali conseguenze mortificanti. È chiaro che in questi casi sarà necessario valutare i limiti funzionali del bambino e su questi agire perché non diventino causa permanente di scarsa confidenza in se stesso, di senso di inferiorità, di compromissione del sentimento del proprio valore e delle proprie capacità (autostima).

### Le differenti timidezze

La timidezza può avere carattere occasionale, quando fa la sua comparsa in situazioni inconsuete o comunque insolite, oppure può essere un elemento tipico del bambino. In generale, si può dire che vi sono due tipi di bambino timido.

Il primo tipo di bambino timido presenta un'inibizione spesso, in gran parte almeno, dovuta ad un'educazione eccessivamente repressiva, che ha tarpato le ali alla sua spontaneità sulla base di valori psicologici e morali che non hanno tenuto sufficientemente conto delle sue necessità. Si crea così un conflitto tra bisogni e divieti; prevalendo questi ultimi nell'anima del bambino si giunge ad una rinuncia, ad una autocensura nei confronti di ciò che egli vorrebbe fare, dire, pensare.



Philip G. Zimbardo, Shirley L. Radl  
IL BAMBINO TIMIDO.

Comprendere e aiutare a superare  
le difficoltà personali  
Erickson, 2008.

*La timidezza – un atteggiamento che porta a essere estremamente preoccupati della valutazione sociale che gli altri possono dare di noi, con la conseguente tendenza a evitare ogni persona o situazione che in qualche modo possa implicare una critica – è una condizione generalmente sottovalutata, così come le sue conseguenze.*

*La timidezza, infatti, rende difficile incontrare persone nuove o gustare esperienze potenzialmente positive, impedisce di difendere efficacemente i propri diritti e di esprimere le proprie opinioni davanti ad altre persone, ostacola la lucidità di pensiero e la comunicazione, è accompagnata da stati d'animo negativi come la depressione, l'ansia, la scarsa autostima e il senso di solitudine.*

*Sulla scorta di studi condotti in tutto il mondo e di una vastissima esperienza clinica, gli autori esaminano le cause, le dinamiche e le manifestazioni della timidezza, e presentano un programma per prevenirla o superarla promuovendo la sicurezza di sé, insegnando le abilità per gestire le emozioni e le situazioni sociali, e migliorando l'autostima.*

## RICONOSCERE E DISTINGUERE LE TIMIDEZZE

Il secondo tipo di bambino timido può sviluppare questa sua caratteristica in conseguenza di alcuni problemi legati alle sue condizioni fisiche e/o psichiche. Si tratta di soggetti che presentano delle irregolarità nello sviluppo: ritardi motori anche semplici, ritardi del linguaggio, lievi deficienze intellettive che agiscono negativamente sulla fiducia in sé. In questi casi, l'atteggiamento inibito e rinunciatario del bambino esprime il timore di "non essere all'altezza", di fare brutta figura, di vedersi confermata una volta di più la propria inadeguatezza.

### Il superamento della timidezza

Il superamento della timidezza fondamentale trova nell'autostima il principale fondamento. La considerazione che ogni persona ha di se stessa, l'autostima, una volta maturata, si mantiene costante ed è difficile che cambi anche quando le esperienze della vita smentiscono la concezione soggettiva che si ha di sé. La conseguenza più importante di un'autostima soddisfacente è costituita dall'influenza esercitata sullo stato emotivo generale di una persona, che a sua volta influenza il grado di motivazione e di interesse per le attività proprie di ogni età.

I giovani con elevata stima di se stessi risultano, da numerose indagini, più creativi, meno conformisti, più aperti alle relazioni sociali, più dotati nelle prestazioni scolastiche, più sicuri di sé e con una percezione più sviluppata del proprio rendimento.

I fattori che concorrono a sviluppare l'autostima in una persona sono numerosi e di vario ordine (genetici, familiari, sociali), ma principale, o per lo meno assai importante, appare essere l'azione educativa nell'infanzia, soprattutto da parte dei genitori. Questi ultimi incorrono spesso in errori, non solo nei modi di educare all'autostima i loro bambini, ma anche nei tempi. Non si tiene nel dovuto conto che i bambini già dai 2-3 anni sono capaci di autovalutazione, cioè di autostima; tuttavia la tendenza è di focalizzare l'attenzione (quando ciò avviene, nei genitori più accorti) principalmente nel corso dell'adolescenza. Questa tendenza è spesso alimentata dal fatto che, nel passaggio dall'infanzia all'età dell'adolescenza, il consolidamento dell'autostima può venire compromesso per quella crisi di identità cui vanno in-

contro molti adolescenti, soprattutto per l'incertezza del presente e ancor più del futuro.

Nel considerare la maturazione dell'autostima, dei modi e dei tempi per favorirla, è utile tener conto che nei primi anni di vita il bambino non possiede ancora la capacità di stimare il proprio valore in termini globali: egli è in grado di valutare i propri comportamenti in modo separato: l'interesse può essere rivolto all'aspetto fisico, alle prestazioni scolastiche, alle attività sportive, al successo nelle relazioni sociali. Un'autovalutazione globale, invece, non emerge fino all'età dei 7-8 anni; soltanto allora i bambini riescono a valutare se stessi indipendentemente dalle prestazioni prodotte in particolari situazioni. Pertanto la gradualità dei processi di maturazione dell'autostima impongono altrettanta gradualità nelle attenzioni che soprattutto i genitori sono tenuti a fornire per sostenerla, basandole su alcuni principi generali assai semplici. Nell'educazione del bambino, l'incoraggiamento può produrre risultati migliori delle punizioni e dei rimproveri. Incoraggiare un bambino significa:







## RICONOSCERE E DISTINGUERE LE TIMIDEZZE

- **accettare e valorizzare** senza condizioni la sua persona, il suo pensiero, i suoi sentimenti;
- **dimostrargli fiducia**;
- **mettere in evidenza** gli aspetti positivi delle sue azioni e dei suoi comportamenti;
- **riconoscere i suoi sforzi** per migliorarsi, piuttosto che proporgli o imporgli sempre nuovi obiettivi da conseguire.

Naturalmente, l'azione dei genitori non è l'unico fattore promotore dello sviluppo del bambino; una parte importante è sostenuta dai rapporti sociali; i compagni di classe, in particolare, hanno un ruolo importante nella media infanzia e nella prima adolescenza, sebbene sia risultato che l'influenza dei genitori è ben lontana dall'essere soppiantata da quella dei coetanei, come è stato qualche volta affermato. Comunque, qualsiasi persona che in un particolare momento risulti importante nella vita di un bambino influisce sull'eventuale aumento o diminuzione della sua fiducia in se stesso. Le influenze esterne non sono tuttavia totalmente responsabili dell'autostima; ciò che provano i bambini e le implicazioni che comportano per l'autostima dipendono in larga misura da loro stessi. La percezione del proprio valore può dipendere (anche) da influenze ereditarie.

### Il rapporto con i genitori

Nello sviluppo dell'autostima, le differenze maggiori possono essere attribuite al rapporto che il bambino ha con i propri genitori. In una ricerca rimasta classica sull'autostima nei ragazzi in età compresa tra i 10 e gli 11 anni è risultato che i ragazzi con molta stima di sé avevano dei genitori che li accettavano totalmente e che, nonostante ponessero delle restrizioni ben definite al loro comportamento, permettevano ai figli una notevole libertà. Si riscontrò anche che i genitori dei ragazzi caratterizzati da un livello di autostima elevato tendevano



Barbara G. Markway, Gregory P. Markway  
IL BAMBINO TIMIDO E COME AIUTARLO  
Tea 2008

*La timidezza è uno dei problemi psicologici più diffusi al mondo - si stima che in occidente il 40 per cento della popolazione ne soffra.*

*Si presenta con uguale frequenza in maschi e femmine, è spesso ereditaria e comincia abitualmente nell'infanzia o nell'adolescenza.*

*Nelle sue forme più gravi, come spiegano gli autori, può anche diventare una vera e propria patologia, l'ansia sociale.*

*Purtroppo però è un disturbo molto difficile da riconoscere nel bambino, che quindi rischia di essere trascurato o male interpretato dall'adulto e quindi non curato.*

*Se trattata in modo corretto, può essere curata e risolta, aprendo quindi al bambino la possibilità di una crescita sana e serena e di una vita adulta più felice.*

ad avere un'elevata stima di sé. I ragazzi con bassa autostima, invece, avevano generalmente genitori che si rapportavano con loro in modo brusco e distante ed erano, inoltre, dispotici o eccessivamente permissivi nel mettersi in relazione con i figli. Di conseguenza, presumibilmente, i ragazzi si sentivano poco apprezzati e quindi sviluppavano una modesta opinione di se stessi. Si può concludere affermando che, in una gran parte dei casi, timidi lo si può diventare quando i rapporti familiari e sociali non favoriscono o impediscono nel bambino lo sviluppo di una sufficiente autostima e di una propria capacità di agire positivamente nel mondo. ■