



SVILUPPARE AUTOSTIMA, AUTONOMIA E MOTIVAZIONE

Guida scientifica per genitori, educatori e professionisti

A cura del Centro Phoenix



Il Centro Phoenix

Il Centro Phoenix è un centro di psicologia, neuropsicologia, riabilitazione e psicoterapia con sedi a Romano d'Ezzelino, Bassano del Grappa, Thiene e Padova. Nato nel 2000, è stato il primo centro in Italia costituito come società a responsabilità limitata nell'ambito psicologico, rappresentando un'innovazione significativa nel settore della salute mentale.

Il Centro si occupa di diagnosi e trattamento neuropsicologico e psicoterapeutico in tutte le fasce di età (bambini, adulti e anziani), con una metodologia rigorosa basata sulla continua validazione e verifica dei risultati conseguiti. L'équipe multidisciplinare è composta da psicologi, psicoterapeuti e neuropsicologi di comprovata formazione ed esperienza, impegnati nel settore diagnostico, riabilitativo neuropsicologico e psicoterapeutico.

La nostra mission

Promuovere il benessere psicologico attraverso interventi evidence-based, formazione specialistica e ricerca scientifica, con particolare attenzione all'età evolutiva e alle famiglie. Il Centro supporta varie Associazioni Scientifiche ed è presente come autore in diverse pubblicazioni scientifiche.

Contatti e informazioni

Sito web: www.centrophoenix.net

Email: segreteria@centrophoenix.it

Telefono: 0424 382527

Sede legale: Via Bassanese 72, 36060 Romano d'Ezzelino (VI)



Indice

PARTE TEORICA

Capitolo 1: Inquadramento Scientifico dell'Autostima

Capitolo 2: Meccanismi Psicologici e Fattori di Sviluppo

Capitolo 3: Evidenze Scientifiche e Ricerche Attuali

PARTE PRATICA

Capitolo 4: Riconoscere i Segnali di Allarme

Capitolo 5: Strategie e Interventi Evidence-Based

Capitolo 6: Risorse e Approfondimenti

Conclusioni

Bibliografia e Sitografia



Capitolo 1

Inquadramento Scientifico dell'Autostima

Definizione e concetti fondamentali

L'autostima rappresenta uno dei costrutti fondamentali della psicologia dello sviluppo e della salute mentale. Secondo la definizione classica di Coopersmith (1967), l'autostima è "la misura in cui il soggetto crede di essere capace, significativo e degno di successo", costituendo un giudizio personale di valore che si esprime negli atteggiamenti che il soggetto mantiene verso di sé.

L'autostima si costruisce fin dai primissimi anni di vita ed è correlata alla valutazione del *concetto di sé*, intesa come l'immagine interna che abbiamo di noi stessi in ogni momento della nostra esistenza. Questa costruzione è un processo dinamico che continua per tutta la vita, ma che trova le sue radici più profonde nelle esperienze dell'infanzia.

Le tre componenti fondamentali

Secondo Bascelli (2008), negli anni sono state attribuite diverse definizioni di autostima, ma esistono tre elementi fondamentali che ricorrono in tutte le definizioni proposte dai ricercatori:

1. **La presenza nell'individuo di un sistema che consente di auto-osservarsi** e quindi di auto-conoscersi. Questa capacità metacognitiva permette all'individuo di riflettere su se stesso, sulle proprie caratteristiche, competenze e limitazioni.
2. **L'aspetto valutativo** che permette un giudizio generale di se stessi. Non si tratta semplicemente di descriversi, ma di attribuire un valore (positivo o negativo) a ciò che si osserva in sé.
3. **L'aspetto affettivo** che permette di valutare e considerare in modo positivo o negativo gli elementi descrittivi. Le emozioni giocano un ruolo cruciale nel modo in cui ci percepiamo e valutiamo.



DATO IMPORTANTE

Le ricerche dimostrano che anche bambini molto piccoli possono mostrare bassi livelli di autostima quando la loro esperienza esistenziale è negativa (Harter, 1999). Questo dato sottolinea l'importanza di interventi precoci e di un ambiente familiare supportivo fin dai primissimi anni di vita.

Autostima e autoefficacia

L'autostima ha una stretta connessione con l'*autoefficacia*, concetto introdotto da Albert Bandura (1977). L'autoefficacia rappresenta la convinzione di essere in grado di fare qualcosa e di poter influenzare gli eventi che incidono sulla nostra vita. Mentre l'autostima riguarda il valore che attribuiamo a noi stessi, l'autoefficacia si riferisce alla fiducia nelle nostre capacità di affrontare compiti specifici.

Questo concetto risulta particolarmente importante poiché riguarda non solo ciò che siamo, ma anche ciò che ci raccontiamo di noi stessi. Si collega al ruolo della narrazione interna e



delle credenze stabili, che possono essere limitanti o potenzianti. Come affermava Henry Ford: "Che tu creda di farcela o non farcela, avrai comunque ragione". Questa citazione evidenzia il potere delle credenze su di sé e l'effetto della profezia che si autoavvera.

Epidemiologia e rilevanza clinica

La bassa autostima non è un disturbo clinico di per sé, ma rappresenta un fattore di rischio significativo per lo sviluppo di diverse problematiche psicologiche. Studi epidemiologici hanno dimostrato che circa il 20-30% dei bambini e adolescenti manifesta livelli di autostima significativamente bassi, con conseguenze importanti sul benessere generale e sul funzionamento sociale e scolastico.

La ricerca scientifica ha inoltre evidenziato correlazioni significative tra bassa autostima e:

- Disturbi d'ansia e sintomi depressivi
- Difficoltà nelle relazioni interpersonali
- Problemi di rendimento scolastico
- Comportamenti a rischio in adolescenza
- Vulnerabilità a fenomeni di bullismo e cyberbullismo



Capitolo 2

Meccanismi Psicologici e Fattori di Sviluppo

Il processo di costruzione dell'autostima

La costruzione dell'autostima è un processo complesso che inizia nelle prime fasi dello sviluppo. Il concetto di sé nella prima infanzia è molto malleabile e dipende in larga misura dal modo in cui interpretiamo le reazioni o il feedback che riceviamo dagli altri in relazione a ciò che facciamo o diciamo (Harter, 1999).

La famiglia, la scuola, la vita sociale e la società influiscono sulle relazioni ed esperienze personali: grazie ad esse i bambini sviluppano un'interpretazione e un concetto di sé che portano a sviluppare l'autostima specifica di sé nei diversi ambiti. È quindi importante distinguere tra:

- **L'autovalutazione globale:** rappresenta le caratteristiche generali del soggetto
- **L'autovalutazione specifica:** rispecchia il senso individuale di adeguatezza in ambiti particolari quali la propria competenza cognitiva, la competenza sociale e la competenza fisica

Fattori di rischio e fattori protettivi

Secondo Coopersmith (1967), le condizioni che portano un soggetto a valutarsi come degno di valore sono essenzialmente legate all'atteggiamento delle persone adulte che principalmente ne guidano lo sviluppo in famiglia e a scuola. I principali fattori protettivi includono:

1. **Affetto genitoriale autentico e costante.** La presenza di figure di attaccamento sicure e prevedibili fornisce al bambino una base sicura da cui esplorare il mondo.
2. **Limiti ben definiti e coerenti.** I confini chiari aiutano il bambino a sviluppare un senso di sicurezza e prevedibilità.
3. **Approccio rispettoso** verso la personalità del bambino, riconoscendone l'unicità.
4. **Atteggiamento accogliente e non giudicante** nelle persone significative.
5. **Comunicazione chiara e non ambigua** che evita messaggi contraddittori.
6. **Clima familiare** in cui i bambini si sentono apprezzati e rispettati come soggetti unici.

Il ruolo del sé percepito e del sé ideale

I giudizi interni ed esterni influenzano la costituzione di un *sé ideale*, ovvero la persona che vorremmo essere o pensiamo di dover essere. Un divario importante tra il *sé percepito* (concetto di sé) e il *sé ideale* può minare significativamente l'autostima di una persona e determinarne il grado di benessere lungo tutto l'arco della vita.

Il nostro valore come persone si lega all'immagine costruita nell'infanzia attraverso gli occhi di chi ci guarda, ovvero delle persone significative nella nostra esistenza di bambini. Se l'"immagine riflessa" è degna di amore e il bambino viene accompagnato ad esplorare il mondo, a riconoscere le proprie potenzialità, a individuare i possibili limiti accettandoli e valorizzando la sua capacità di affrontarli e, se possibile, superarli, costruirà più facilmente un valore personale positivo e realistico.



STUDIO SCIENTIFICO

Ricerca di Harter (1999): Uno studio longitudinale condotto su oltre 800 bambini ha dimostrato che la discrepanza tra sé percepito e sé ideale in età scolare predice significativamente lo sviluppo di sintomi depressivi in adolescenza. L'intervento precoce sul concetto di sé risulta quindi fondamentale per la prevenzione.

Il continuum normalità-patologia

L'autostima non è un costrutto dicotomico (alta o bassa), ma si colloca su un continuum. È importante comprendere che:

- Un'autostima eccessivamente alta può essere problematica quanto una troppo bassa, portando a comportamenti di tipo narcisistico o a scarsa capacità di accettare i propri limiti
- Un'autostima realistica e flessibile è l'obiettivo ottimale, che permette di riconoscere sia i propri punti di forza che le aree di miglioramento
- L'autostima può variare nei diversi domini della vita (scolastico, sociale, sportivo, ecc.)
- La stabilità dell'autostima nel tempo è un indicatore importante di benessere psicologico



Capitolo 3

Evidenze Scientifiche e Ricerche Attuali

Review delle ricerche più recenti

La ricerca scientifica degli ultimi decenni ha fornito evidenze robuste sull'importanza dell'autostima nello sviluppo psicologico. Una meta-analisi condotta da Sowislo e Orth (2013) su 77 studi longitudinali ha confermato che la bassa autostima predice lo sviluppo di sintomi depressivi, ma non viceversa, supportando il modello della vulnerabilità.

Studi neuroscientifici recenti hanno inoltre iniziato a identificare i correlati neurali dell'autostima, mostrando come pensieri negativi su di sé siano associati a pattern di attivazione specifici in regioni cerebrali coinvolte nell'elaborazione emotiva e nella valutazione di sé, come la corteccia prefrontale mediale e l'insula.

Autostima e benessere mentale

Esiste un legame profondo tra autostima e benessere mentale, fisico ed emotivo. L'autostima interagisce con i sentimenti legati al valore personale e all'autoefficacia così come con preoccupazioni sociali più ampie. Research findings hanno dimostrato correlazioni significative tra:

- Autostima e qualità della vita generale ($r = 0.47-0.54$ in diverse popolazioni)
- Autostima e successo accademico (correlazione moderata, $r = 0.30-0.35$)
- Autostima e qualità delle relazioni interpersonali
- Autostima e salute fisica (attraverso comportamenti salutari)

Linee guida evidence-based

Le principali organizzazioni internazionali hanno sviluppato linee guida per la promozione dell'autostima in età evolutiva. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha identificato le *life skills* come competenze fondamentali per lo sviluppo di una sana autostima. Queste competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree definite dall'OMS nel 1994:

1. **EMOTIVE**: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress
2. **RELAZIONALI**: empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
3. **COGNITIVE**: risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo



DATO STATISTICO

Secondo lo Stanford Research Institute International, il 75% del successo di un lavoro a lungo termine dipende dalla padronanza delle soft skills (tra cui l'autostima e l'autoefficacia) e solo il 25% da competenze tecniche. Questo dato sottolinea l'importanza di investire nello sviluppo delle competenze psicosociali fin dall'infanzia.



Limitazioni della ricerca attuale

Nonostante i progressi significativi, la ricerca sull'autostima presenta alcune limitazioni importanti da considerare:

- **Variabilità culturale:** la maggior parte delle ricerche è stata condotta in contesti occidentali, limitando la generalizzabilità dei risultati
- **Causalità vs. correlazione:** sebbene esistano evidenze di relazioni causali, molte ricerche sono ancora di tipo correlazionale
- **Misure self-report:** la maggior parte degli studi si basa su questionari auto-compilati, che possono essere influenzati da desiderabilità sociale
- **Complessità del costrutto:** l'autostima è un costrutto multidimensionale che può essere difficile da operationalizzare e misurare in modo completo

Direzioni future della ricerca

Le direzioni emergenti nella ricerca sull'autostima includono:

- Studi longitudinali a lungo termine che seguano lo sviluppo dall'infanzia all'età adulta
- Ricerche cross-culturali che esaminino le differenze nella costruzione e nell'espressione dell'autostima
- Studi neuroscientifici che identifichino i meccanismi cerebrali sottostanti
- Sviluppo di interventi basati su app e tecnologie digitali per il potenziamento dell'autostima



Capitolo 4

Riconoscere i Segnali di Allarme

Indicatori precoci di bassa autostima

I bambini con scarsa autostima manifestano caratteristiche specifiche che è fondamentale saper riconoscere per intervenire tempestivamente. I bambini con bassa autostima sono coloro che:

- Hanno una bassa percezione di sé stessi e si sentono scoraggiati
- Sono convinti che ci sia qualcosa di sbagliato in loro
- Permettono agli altri di trattarli male, non riuscendo a difendersi
- Non accettano premi e apprezzamenti perché pensano di non meritarsi
- Si sentono sconfitti dalla vita e pensano di non contare nulla
- Non si sentono totalmente degni d'amore anche se hanno famiglie presenti
- Pensano di non valere abbastanza per gli altri, soprattutto per i pari
- Hanno un'idea distorta dell'incoraggiamento ricevuto
- Non cercano nuovi amici perché pensano che nessuno voglia la loro amicizia

Segnali comportamentali

A livello comportamentale, una bassa autostima conduce a:

- **Scarso entusiasmo e partecipazione** alle attività quotidiane, a scuola e a casa
- **Atteggiamenti di demotivazione** in cui predomina il disinteresse e il disimpegno
- **Focus sui punti di debolezza**, evitando anche le attività più semplici per paura del fallimento
- **Ipersensibilità alle critiche** che provocano un disagio profondo
- **Tendenza ad arrendersi** davanti alle prime difficoltà
- **Convinzione di fallimento**: credono che ogni cosa che faranno sarà un insuccesso

✓ CHECKLIST DI AUTO-OSSERVAZIONE

Osservate se vostro figlio:

- ☐ Evita situazioni nuove o sfide
- ☐ Si autocritica frequentemente
- ☐ Minimizza i propri successi
- ☐ Ha difficoltà a fare amicizia
- ☐ Mostra ansia o tristezza persistente
- ☐ Confronta negativamente se stesso con gli altri

Se avete osservato 3 o più di questi comportamenti in modo persistente per almeno 2-3 mesi, potrebbe essere utile una consulenza con uno specialista.

Quando consultare un professionista

È importante consultare uno psicologo o psicoterapeuta specializzato quando:



1. I segnali di bassa autostima persistono per più di 3 mesi nonostante gli sforzi di supporto familiare
2. Il bambino manifesta sintomi di ansia o depressione
3. Il rendimento scolastico cala significativamente
4. Emergono comportamenti autolesivi o pensieri suicidari (consultare immediatamente)
5. Il bambino è vittima di bullismo o cyberbullismo
6. Le relazioni familiari sono significativamente compromesse

Il problema principale: la profezia che si autoavvera

Il problema principale nei bambini con bassa autostima è che sono convinti di non valere niente, si sentono di non piacere a nessuno e credono che ciò che provano sia la realtà e che questo corrisponda a ciò che pensano anche gli altri. Se si autoconvincono di non avere un valore, le immagini che si creano di loro stessi rimarranno impresse nel subconscio e lo influenzeranno per il resto della loro vita.

Senza l'aiuto dell'adulto, il bambino potrebbe rimanere prigioniero di un'immagine di sé che conferma sempre se stessa con pensieri del tipo "sono un fallimento", "non ce la farò mai", "non sono abbastanza bravo, coraggioso, bello". Questo meccanismo, noto come *profezia che si autoavvera*, è uno dei più potenti ostacoli al benessere psicologico.



Capitolo 5

Strategie e Interventi Evidence-Based

Principi generali dell'intervento

Fortunatamente abbiamo la possibilità di modificare gli schemi rigidi che il bambino si è creato. L'intervento più efficace prevede di portare le immagini subconscie in superficie che il bambino ha come concetto di sé ed aiutarlo ad elaborarle in modo costruttivo (Plummer, 1999; 2001; 2005).

15 Strategie pratiche per sviluppare l'autostima

1. Stabilire obiettivi raggiungibili

Aiutate il bambino a definire obiettivi realistici e suddivisi in piccoli passi. Ogni piccolo successo rafforza la fiducia in se stesso.

Esempio pratico: Invece di "devi prendere un bel voto in matematica", provate con "questa settimana completiamo insieme 5 esercizi al giorno".

2. Celebrare i successi quotidiani

Ricordate al bambino le sue vittorie e successi ottenuti nel tempo, anche quelli apparentemente piccoli. Create un "diario dei successi" dove annotare insieme i progressi.

3. Critica costruttiva

Criticare il comportamento, non la persona. "Questo compito non è andato bene, vediamo come migliorare" invece di "Sei sempre disattento".

4. Fiducia incondizionata

Credete nel bambino e in ciò che fa, anche quando lui stesso dubita. La vostra fiducia diventerà la sua fiducia interiore.

5. Sostegno costante

Sostenete il bambino in ogni occasione, facendogli coltivare i suoi talenti naturali e le sue passioni.

6. Sviluppare la creatività

Guidate il bambino nello sviluppo della creatività, al di là delle sue paure, credenze e convinzioni limitanti.

7. Esercizi di immaginazione guidata

Attraverso l'immaginazione, il bambino può pensare di essere un supereroe, di vincere le difficoltà della vita, di sperimentare situazioni di cui ha paura, di vincere battaglie che teme di combattere. Questo esercizio sviluppa un potente strumento di difesa dalle difficoltà della vita.



Esercizio: "Chiudi gli occhi e immagina di essere il tuo personaggio preferito che affronta una situazione difficile. Come la risolverebbe? Ora immagina di avere le stesse capacità. Come ti sentiresti?"

8. Risolvere i problemi insieme

Adottate un atteggiamento di scoperta e di conquista possibile quando affrontate i problemi, dai più semplici ai più complessi.

9. Focus sulle soluzioni

Superate le difficoltà della vita affrontandole in modo onesto, ponendo l'attenzione su come risolvere il problema piuttosto che sul fatto di avere un problema.

10. Cambiare prospettiva

Aiutate il bambino ad adottare il punto di vista più utile per comprendere ciò che sta accadendo e per modificarlo.

11. Dare senso alle esperienze

Semplificate e analizzate i problemi al di là delle emozioni negative, aiutando il bambino a dare un senso costruttivo alle sue esperienze.

12. Flessibilità emotiva

Rafforzate la flessibilità emotiva, immaginando diversi modi per affrontare una situazione e le relative conseguenze emotive.

13. Consapevolezza di sé

Mostrate curiosità nei confronti del monologo interiore del bambino. Cosa si dice? Come si parla? Aiutalo a sviluppare un dialogo interno più compassionevole.

14. Autovalutazione realistica

Aiutalo ad acquisire la capacità di fare autovalutazioni realistiche, riconoscendo sia i punti di forza che le aree di miglioramento.

15. Consapevolezza dell'impatto

Aiutalo ad acquisire autoconsapevolezza e ad accorgersi degli effetti del suo comportamento sugli altri, sviluppando intelligenza sociale ed emotiva.

Training di motivazione allo studio

Per gli studenti di scuola secondaria che manifestano scarsa consapevolezza dei propri punti di forza e scarsa motivazione all'attività di studio, è disponibile presso il Centro Phoenix un training specifico. Lo scopo del training è stimolare una maggiore consapevolezza di sé e dei propri obiettivi in un'ottica di crescita personale e di responsabilizzazione.

Gli obiettivi generali del training includono:

- Promuovere una maggiore capacità di riflessione su di sé e sugli eventi quotidiani
- Sviluppare una maggiore gestione del senso di frustrazione
- Promuovere una maggiore autostima e percezione di autoefficacia



Il ruolo delle life skills

Le life skills rappresentano la "protezione invisibile" che agisce quando il genitore o l'insegnante non possono essere presenti. Secondo l'ONG Internazionale "Bullismo Senza Frontiere", in Italia 7 bambini su 10 subiscono ogni giorno una qualche forma di bullismo e cyberbullismo. Lo sviluppo delle competenze per la vita diventa quindi fondamentale come fattore protettivo.



Capitolo 6

Risorse e Approfondimenti

Servizi del Centro Phoenix

Il Centro Phoenix offre una gamma completa di servizi per lo sviluppo dell'autostima, autonomia e motivazione:

Training di motivazione allo studio e al successo

Percorso strutturato per studenti della scuola secondaria.

Approfondisci: www.centrophoenix.net/bambini/motivazione-studio-successo

Laboratori di autostima

Laboratori di gruppo per bambini e adolescenti per sperimentare ed esprimere l'affetto, valorizzarsi, ascoltarsi e utilizzare le proprie risorse.

Consulenza psicologica individuale

Percorsi personalizzati per bambini, adolescenti e famiglie.

Corsi per genitori

Formazione per genitori sul supporto allo sviluppo dell'autostima.

Scopri i corsi: www.centrophoenix.net/corsi-per-genitori

Articoli di approfondimento sul blog

Approfondite questi temi visitando il nostro blog:

- Bassa autostima nei bambini: segnali e interventi - [link](#)
- Autostima in età evolutiva - [link](#)
- Autostima e benessere mentale - [link](#)
- Sviluppare autostima esercitando l'immaginazione - [link](#)
- Conoscere il mio perché: motivazione - [link](#)
- La protezione invisibile in adolescenza - [link](#)
- Life skills e soft skills - [link](#)

Bibliografia scientifica

Le principali fonti scientifiche utilizzate in questo ebook:

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Bascelli, E. (2008). L'autostima: Teorie e costrutti. Franco Angeli.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. W.H. Freeman and Company.

Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. Guilford Press.

Plummer, D. (1999). Using interactive imagework with children: Walking on the magic mountain. Jessica Kingsley Publishers.



Plummer, D. (2001). Helping adolescents and adults to build self-esteem. Jessica Kingsley Publishers.

Plummer, D. (2005). Self-esteem games for children. Jessica Kingsley Publishers.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 139(1), 213-240.

World Health Organization. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. WHO.

Lecture consigliate per il pubblico

Per chi desidera approfondire ulteriormente:

- "I sei pilastri dell'autostima" di Nathaniel Branden
- "Autostima e successo personale" di Vera Peiffer
- "Crescere con i figli" di John Gottman
- "Il bambino che si credeva un orso" di Paola Santagostino



Conclusioni

Un investimento per il futuro

Lo sviluppo di autostima, autonomia e motivazione rappresenta un investimento fondamentale per il futuro dei nostri bambini e ragazzi. Come abbiamo visto nel corso di questo ebook, l'autostima non è un tratto fisso e immutabile, ma una caratteristica dinamica che può essere coltivata, nutrita e potenziata attraverso interventi mirati e basati su evidenze scientifiche.

I punti chiave da ricordare

Ripercorrendo il nostro viaggio attraverso la comprensione e lo sviluppo dell'autostima, è importante fissare alcuni concetti fondamentali:

1. **L'autostima si costruisce fin dalla prima infanzia** attraverso le esperienze relazionali e il feedback che il bambino riceve dalle figure significative.
2. **Il ruolo degli adulti è cruciale:** genitori ed educatori sono i principali architetti dell'autostima infantile attraverso il loro affetto, il loro rispetto e la loro guida.
3. **La bassa autostima è modificabile:** esistono strategie evidence-based efficaci per potenziare l'autostima in tutte le fasi dello sviluppo.
4. **L'intervento precoce è fondamentale:** riconoscere tempestivamente i segnali di allarme permette interventi più efficaci.
5. **Le life skills sono protezione:** sviluppare competenze per la vita rappresenta un fattore protettivo fondamentale.

Il potere delle credenze

Come affermava Henry Ford: "Che tu creda di farcela o non farcela, avrai comunque ragione". Questo principio sottolinea l'importanza delle credenze su di sé e l'effetto della profezia che si autoavvera. Se crediamo nel nostro operato e nel nostro valore, persevereremo nel raggiungere i nostri obiettivi. Se crediamo di essere inefficaci o fallimentari, sceglieremo strategie di evitamento, non persevereremo e ci bloccheremo alle prime difficoltà.

Un messaggio di empowerment

Grande è la responsabilità per un genitore o per un insegnante nel saper adottare una corretta modalità di guida e supporto al bambino. Tuttavia, questa responsabilità non deve essere vissuta come un peso, ma come un'opportunità straordinaria. Una comprensione e l'adozione di corrette modalità educative ed affettive possono determinare bambini ed adulti sereni, equilibrati, capaci di costruire il proprio destino.

Ogni giorno offre nuove occasioni per rafforzare l'autostima dei nostri bambini: attraverso un ascolto attento, un incoraggiamento sincero, il riconoscimento dei loro sforzi e la celebrazione dei loro successi, grandi e piccoli.

Il prossimo passo

Il percorso verso lo sviluppo di una sana autostima, autonomia e motivazione richiede impegno, costanza e competenza, ma i risultati in termini di benessere psicologico e qualità della vita giustificano pienamente ogni sforzo investito.

Se riconoscete in vostro figlio alcuni dei segnali di bassa autostima descritti in questo ebook, o se semplicemente desiderate approfondire questi temi e ricevere supporto professionale, il



team del Centro Phoenix è a vostra disposizione. Non esitate a contattarci per una consulenza o per informazioni sui nostri servizi.

Insieme possiamo costruire un futuro di bambini e ragazzi fiduciosi, capaci e resilienti.



Contatti e Prenotazioni



CENTRO PHOENIX

Centro di Psicologia, Neuropsicologia, Riabilitazione e Psicoterapia

Le nostre sedi

 BASSANO DEL GRAPPA, VI Via Cogo, 103 int. 1	 ROMANO D'EZZELINO, VI Via Bassanese 72
 THIENE, VI Via Valdastico 100	 PADOVA, PD Via Annibale da Bassano, 14
 ONLINE	

Contatti

 **Telefono:** 0424 382527
 **SMS:** 347 8911893 *(solo invio e ricezione sms)*
 **Email:** segreteria@centrophoenix.it
 **Sito web:** www.centrophoenix.net

Seguici sui social

Resta aggiornato sulle nostre iniziative, eventi e contenuti gratuiti seguendoci sui nostri canali social:

 Facebook |  Instagram |  LinkedIn |  YouTube |  Telegram
[Tutti i link ai nostri social](#)

Sede Legale e Operativa
Via Bassanese 72, 36060 Romano d'Ezzelino (VI)
P.IVA e C.F: 03595710249