

Autostima per adolescenti: suggerimenti utili per diventare più sicuro/sicura di te



I Manuali di EnergeticaMenteAutostima
energeticamenteautostima@gmail.com

Autostima per adolescenti: suggerimenti utili per diventare più sicuro/sicura di te

Sarà capitato anche a te, magari ti sta succedendo proprio adesso, e, anche se ora non ci credi, è successo a tantissime persone prima di te...c'è quella ragazza così carina che ti piace tanto, oggi ha quel vestito che le sta così bene... e ti sta anche sorridendo... sarebbe il momento migliore per avvicinarti, farle un complimento e chiederle se vuole venire a mangiare un gelato con te... Ma le mani iniziano a sudare, lo stomaco fa le capriole... non riesci proprio a muoverti mentre la tua mente comincia a pensare cose tipo "E se lei mi dice di no? E se i miei amici mi vedono e poi mi prendono in giro? E se non trovo i soldi per portarla fuori?"

Oppure a scuola, con le domande degli insegnanti... Di tante sai le risposte, ma alzare la mano sembra sempre così difficile, il cuore batte forte anche solo se l'insegnante guarda nella tua direzione e ancora una volta la tua mente parte con pensieri tipo: "Se poi la risposta non è quella giusta? Se mi chiama fuori e mi faccio prendere dal panico e faccio scena muta? E se succede e i miei compagni di classe iniziano a ridacchiare?"

In entrambi i casi gioca un ruolo molto importante (prova a pensarci e te ne renderai conto anche tu) la paura del GIUDIZIO degli altri. Prima di tutto tieni presente che dare importanza a come gli altri ci giudicano è una cosa naturale, viene istintiva. Perché? Perché biologicamente siamo animali sociali, ossia siamo più simili ai lupi che vivono in branco che agli orsi che vivono solitari. Se ci rifletti un attimo, quale è la regola più importante quando vivi in un branco? Quella di essere accettato e non allontanato dal branco. Il branco dà sicurezza, ti protegge, ti difende se sei più debole. Attenzione però! Il branco chiede appunto che tu ti adatti ciecamente alle sue regole, quelle dettate dal capobranco. E se non ti vanno bene sei libero di andartene ad affrontare la foresta pericolosa tutto da solo.

Ho una bella notizia per te: NON sei un lupo!!!! Quindi se è vero che viene istintivo adeguarsi al gruppo di amici/compagni di classe/familiari etc. è anche vero che TU sei un individuo unico che può fare le sue scelte a prescindere dal gruppo stesso. Una di queste scelte, forse la più importante, è quella di non farti condizionare così fortemente dal giudizio degli altri.

Con questo non voglio dire di fare TUTTO il contrario di quello che fanno le persone che ti stanno intorno, MA INIZIA A RAGIONARE CON LA TUA TESTA!!! Quindi ok se ti piace vestirti come le tue amiche, quindi ok se ti piace ascoltare la stessa musica dei tuoi amici, quindi ok se ci tieni a fare bella figura ad una interrogazione, MA RICORDATI SEMPRE DI RAGIONARE CON LA TUA TESTA.

Per esempio, questa storia del giudizio degli altri, siamo così sicuri di darle il giusto peso o ne stiamo facendo una tragedia più grande di quello che è?

Per scoprirlo c'è un trucco infallibile, quello del Role Play, ossia il gioco dei ruoli. Ecco come giocare: ti faccio un esempio pratico.

Diciamo che TU, Mario, hai preso una cotta per Maria. Vorresti farglielo capire ma hai paura del suo rifiuto ad uscire con te. Hai anche paura del giudizio, sia di Maria che delle persone della tua compagnia che hanno saputo del suo no.

PASSO 1: prendi il ruolo di TE stesso mentre vedi un tuo amico che sta chiedendo ad una ragazza di uscire insieme e lei gli dice di no. TU cosa penseresti? Come lo giudicheresti? Non pensare in modo superficiale, fermati a riflettere e valuta, con sincerità, se quello che in realtà proveresti è un po' di dispiacere per la sua delusione e la voglia di buttarla sul ridere per distrarlo e fargli pensare ad altro per aiutarlo a superare la delusione. Vero o no?

PASSO 2: prendi il ruolo, uno per volta, dei tuoi 3 migliori amici e, mettendoti nei loro panni, pensa a cosa proveresti vedendo il tuo vero TE che chiede alla ragazza e si sente dire NO. È probabile che almeno 2 dei tuoi amici proverebbero le stesse cose che hai provato tu nel PASSO 1 vero? Cioè gli dispiacerebbe per la tua delusione e cercherebbero di distrarti. Probabilmente se sono veri amici tutti e 3 la penserebbero nello stesso modo, ma poniamo anche il caso che il 3° "amico" invece (probabilmente mosso da invidia per qualcosa che tu fai meglio di lui) si metta a prenderti in giro e a dirti che sei il solito sfigato. Ci resteresti male? Un po' forse, e qui hai due soluzioni: la prima è dirgli che lo perdoni anche se si sta comportando da stronzo, la seconda è che realizzi che è uno stronzo e lo mandi a quel paese togliendolo dalla lista dei tuoi amici. In entrambi i casi non sarà certo il suo "giudizio" a farti perdere il PASSO 3 del gioco...

PASSO 3: prendi il ruolo del Signore del Tempo e giri la manopola avanti di due anni e decidi quale delle tre strade vuoi scegliere: Strada1: fra due anni stai con una bellissima ragazza con cui ti diverti moltissimo e che hai conosciuto perché Maria ti ha detto di no e quindi per dimenticarti della delusione sei andato ad una festa dove l'hai conosciuta. Strada2: fra due anni stai con Maria che, quando finalmente le hai chiesto di uscire ti ha detto che era una vita che aspettava che tu le parlassi. Strada3: sei ancora lì che pensi a Maria ma non hai il coraggio di chiederle di uscire perché hai paura di come potrebbe giudicarti sia lei che i tuoi amici.

... immagino sia chiaro che farti fermare dalla paura del giudizio è una pessima idea!!! Nel gioco come nella vita 😊

Questo non vuole dire che tu da oggi in poi non avrai più paura del giudizio degli altri, ma sono sicura che saprai gestire meglio la tua paura, ricontestualizzandola, che è una parolona per dire "prendere una cosa e spostarla nel contesto giusto", ossia, prendere la tua paura del giudizio comprendendo che probabilmente gli altri non sono lì 24 ore al giorno per

giudicarti e se anche lo fossero non sarebbero così cattivi come tu stavi pensando.

Ma perché a volte pensiamo che gli altri ci possano giudicare male? Spesso è perché abbiamo una bassa autostima. Tu sai cosa è l'autostima? Proviamo a definirla in modo semplice: l'autostima è la fiducia che hai nelle tue doti e nelle tue capacità. In pratica è quanto tu ti piaci e nasce da tante cose, fra le quali gli esempi che hai avuto da quando sei nato e come hai "percepito" i risultati che fino ad ora hai ottenuto.

Cosa vuole dire "percepito"?

Ti faccio un altro esempio: secondo te, un cinque e mezzo in storia è un buon voto o un cattivo voto? Stai dicendo buono? Stai dicendo cattivo? Potrebbe essere tutti e due!!! Perché se sei uno studente non proprio studioso e fino a ieri avevi la media del 4 in storia, aver preso 5,5 è segno di miglioramento, certo ancora non è sufficiente, ma sei sulla buona strada. Se sei uno studente a cui piace la storia e hai la media del 7, un 5,5 è proprio un brutto segno, forse non ti sei preparato o non stavi bene, ma di certo è brutto.

Che voglio dirti con questo esempio? Che il voto è lo stesso, ossia cinque e mezzo, ma la PERCEZIONE del valore del voto varia a seconda delle tue aspettative/risultati passati etc...

Chiaro adesso perché parlo di "percezione" della realtà quando "misuri" la stima che hai di te stesso? Anche qui un esempio pratico: se tu hai sempre giocato da titolare nelle partite della tua squadra e il mister ti fa fare solo il primo tempo e ti tiene in panchina per il secondo, TU ti sentirai probabilmente deluso e inizierai magari a pensare che sei un fallito (Autostima che diventa bassa) mentre se sei di solito un giocatore da panchina e giochi per un intero tempo ti sentirai un Dio (Autostima che si alza)

Quello che vorrei TU comprendessi da questo esempio è che ne' sei un fallito se non giochi un tempo della partita, ne' sei un Dio. Giusto? Quindi abituati, quando si tratta di "misurare" la stima che hai di te stesso a non farti condizionare da risultati che sono solo MOMENTANEI, soprattutto se in negativo!!!

E soprattutto impara che una persona sicura di sé non lo è sempre, 24 ore al giorno, e per 365 giorni all'anno. Tutti possiamo attraversare momenti in cui ci sentiamo, in un settore o in un altro, o magari anche in tutti, un po' o tanto insicuri. Non ti preoccupare troppo, capita davvero a tutti... facciamo qualche esempio famoso?

Ci sono illustri esempi che possono esserci fonte di ispirazione, ex timidi diventati sicuri di se stessi: personaggi storici e leader politici come Abramo Lincoln, Winston Churchill o Gandhi; artisti e scienziati come Ludwig Van Beethoven ed Albert Einstein, quest'ultimo proprio grazie alla sua timidezza amava molto leggere e studiare ed è diventato l'icona dello

scienziato illuminato... ed anche un po' "cool", vero?

Esempi più moderni? Mark Zuckerberg, l'inventore di uno dei più potenti social network al mondo, Freddie Mercury, Lady Gaga, passata da ragazza molto timida, che si presentava alle prove con la sua mamma, a performer di successo in grado di cantare di fronte a stadi pieni di gente.

Justin Timberlake, cantante, attore, famoso sex symbol, che ha raccontato di quanto fosse timido da ragazzo: "non mi piacevano gli sport e nella mia città eri qualcuno solo se giocavi a football. Ma io ero interessato solo alla musica, quindi ero un outsider e gli altri mi consideravano un perdente".

Nel mondo del cinema e del teatro troviamo esempi come Richard Gere, Brad Pitt, Jim Carrey, che prima di sviluppare il suo talento comico si vedeva come uno senza amici... Julia Roberts, attrice a livello mondiale, Kristen Stewart, la famosa protagonista di Twilight, Kevin Kostner, diventato attore grazie all'aiuto della madre che lo ha fatto partecipare ad un coro, per superare la sua timidezza.

Per esempio attori come Tom Cruise e Tom Hanks hanno iniziato per vincere le loro insicurezza facendo teatro scolastico dove recitare in ruoli diversi li ha aiutati a sentirsi più sicuri, a superare la loro timidezza fino a che la loro migliorata autostima li ha aiutati in ogni area della loro vita.

Tutti gli esempi qui sopra ti devono aver chiarito una cosa fondamentale: UNA BUONA AUTOSTIMA È UNA ABILITÀ CHE PUOI SVILUPPARE E MIGLIORARE, PROPRIO COME PUOI IMPARARE UN NUOVO SPORT E DIVENTARE SEPRE PIÙ BRAVO!

Ma come si fa a aumentare e a migliorare la tua AUTOSTIMA?

Qui di seguito trovi alcuni suggerimenti, delle buone abitudini e dei semplici esercizi che ti permettono di crescere e sviluppare la tua autostima, adesso sta a te applicarli, buon lavoro!

ESPRIMI TE STESSO

Cosa ti appassiona, ti interessa, ti incuriosisce? Scegli uno sport, un'arte, un hobby che ti piace e dedicagli del tempo.. Che sia suonare uno strumento musicale, fare teatro, fotografia, giocare a tennis. Intanto che lo fai ti verrà naturale frequentare ragazzi che condividono i tuoi stessi interessi e questo è il modo più semplice per trovarsi buoni amici

con cui avere passioni in comune. Avere cose da dire su un argomento che interessa a tutto il gruppo ti aiuta a superare la paura di esprimerti e a sentirti compreso ed apprezzato.

DECIDI OBIETTIVI DEFINITI, REALISTICI, QUANTIFICABILI NELLE AREE CHE TI INTERESSANO

Se vuoi imparare a fare le maratone, inizierai con degli allenamenti su brevi distanze, per via via prepararti a quelle più lunghe. Magari la prima settimana corri per 2 Km al giorno, poi la seconda per 4 Km al giorno, poi passi a 7 e, entro la fine del mese arrivi a 10 km, soprattutto se fra 2 mesi c'è la tua prima gara. Lo trovi logico? Allora perché non farlo anche nelle altre cose che ti interessano e non solo nello sport e perché te lo ha detto il tuo allenatore? Usa il tuo cervello e **SCRIVI CHIARI OBIETTIVI CON PRECISE SCADENZE E AZIONI DA FARE** in ogni area della tua vita, soprattutto quelle in cui ti senti meno sicuro.

Un esempio? Decidi che per non farti rompere le scatole dalla mamma devi avere almeno 6 in storia? Perfetto, inizia a pianificare il tuo obiettivo di essere interrogato lunedì prossimo e ottenere 6 in storia. Dividi i capitoli da studiare in tappe giornaliere, da oggi fino a sabato, tenendoti la domenica per il ripasso; decidi quanto tempo ti serve giornalmente e quale orario è il migliore per farlo e... **FALLO DAVVERO!** Fai effettivamente quanto hai stabilito, nel tempo e nei modi che hai deciso, senza scuse, senza pensare che domani puoi fare quello che non hai fatto oggi, anche perché, prova a pensarci, il rimandare a domani è quanto hai probabilmente fatto in passato per arrivare ad avere 4 in storia 😊

NOTA TUTTI I TUOI MIGLIORAMENTI, E FATTI I COMPLIMENTI!

Se un tuo amico imparasse qualcosa di nuovo non ti aspetteresti di vederlo diventare un campione del mondo in due settimane, vero? Applica questo concetto anche a te stesso: per diventare bravo in qualcosa di nuovo serve allenamento e continuità, quindi fai pratica, ed impara a notare e ad apprezzare **TUTTI** i tuoi miglioramenti, passo dopo passo, senza aspettare di essere diventato il migliore per essere fiero di te stesso! Questo atteggiamento non solo ti aiuta ad avere una buona autostima, ma ti permette di ottenere risultati migliori in tempi più brevi.

DIALOGO INTERNO POSITIVO

I nostri pensieri e il nostro dialogo interno (chiamato "Self-talk") sono molto importanti. Quello che pensiamo determina come ci sentiamo e come ci sentiamo determina il modo in cui ci comportiamo, e come ci comportiamo determina i risultati che otteniamo. Se penso che una interrogazione andrà male mi sento già in difficoltà e con la voglia di sparire e questo mio modo di sentirmi mi porterà ad essere ancora più insicuro e in difficoltà quando verrò chiamato dall'insegnante e quindi sarà più probabile che io mi impappini e prenda un brutto voto.

La stessa cosa succede con il self-talk negativo. Cosa è il dialogo interno? Tutte le volte che ti parli e ti dici cose brutte di te stesso. Ti è mai capitato per esempio di dirti "Sono proprio un cretino perché..., non capisco niente visto che... non sono capace..." Ecco questi sono esempi di self talk negativo che possono aumentare la sfiducia in te stesso e nelle tue capacità.

Esercitati a pensare e a parlare a te stesso in modo positivo! Che non vuole dire pensare che sei preparato se non hai studiato o dirsi sempre che sei un figo 😊 ma nemmeno buttarsi sempre giù per ogni piccolo errore.

Se per esempio non hai studiato, invece di pensare che andrà sicuramente male, inizia a pensare a come superare comunque l'interrogazione e a come organizzarti per non arrivare più all'ultimo secondo a studiare. Insomma, invece che ingigantire il problema, pensa alla soluzione!

La stessa cosa col self talk negativo: invece di dirti che non sei capace a giocare a palla volo perché non sai fare la battuta, incomincia a dirti "Vero, non sono ANCORA capace di battere, ma per il resto sono abbastanza bravo. Da chi potrei imparare a fare la battuta in modo da migliorare il mio gioco?"

DAI UN NOME ALLE TUE PAURE

I nostri timori, le nostre paure possono arrivare a rallentarci e perfino a bloccarci. Spesso fanno così paura perché sono cose poco definite, che non sapremmo descrivere nemmeno con poche parole.

Nei film dell'orrore il mostro fa molta più paura quando non lo vediamo bene, vero? La stessa cosa succede con le cose di cui abbiamo paura. Quindi impariamo a dare un nome e

una faccia alle nostre paure. Come? Domandando a noi stessi quale è la cosa più terribile che potrebbe succedere se...? E immaginiamo la cosa più catastrofica possibile... così facendo spesso scopriremo che le nostre paure non erano proprio così mostruose, anzi, forse erano perfino superabili!

Facciamo anche qui un esempio pratico, torniamo alla famosa Maria/Mario a cui vorremmo chiedere di uscire. Ma abbiamo paura di chiedere... Definiamo meglio questa paura facendoci la domanda "Che cosa potrebbe succedere nella peggiore delle ipotesi?" E la risposta non può essere che "Mi dice di no". Il che ci porta a riflettere sul fatto che se non ci fossero dei no, non ci sarebbero i si, come il giorno e la notte. Che quindi questo no fa parte della vita di tutti, che presto arriveranno anche i si, come succede a tutti. Che inoltre NON sono morto, non sono diventato muto o cieco o sordo, posso ancora camminare, andare alla partita e a mangiare la pizza con i miei amici e magari dopo la pizza si fa un salto in discoteca dove incontro Angela/Angelo che proprio mi piace....

Sembra una cosa un po' da ridere, ma stai attento perché se non definisci meglio le tue paure rendendoti conto di quanto poco siano pericolose, finisci col farti bloccare e magari perdere delle ottime occasioni. E non parlo solo di amore, parlo di tutte quelle esperienze di vita (nello sport, nello studio, nel lavoro etc...) a cui rinunci per paura di... senza nemmeno sapere che paura è.

FAI VOLONTARIATO

Nella tua città ci saranno diverse opportunità di aiutare: Associazioni per gli anziani, per i malati, per i bambini, per i disabili, per gli animali...Vai ad aiutare! Vedere in prima persona le difficoltà che altre persone, magari anche adulte, possono incontrare e investire un po' del tuo tempo per aiutarle non solo ti può mostrare di più del mondo al di fuori di te stesso, ma ti fa capire come ognuno di noi può veramente fare la differenza. Aiutare gli altri può arricchire la tua autostima, in particolare nelle situazioni personali nelle quali ti senti in difficoltà o impotente. Fai qualcosa di bello per un'altra persona, vedere nei suoi occhi l'apprezzamento per quello che gli hai donato ti farà sentire importante!

SORRIDI!

Un sorriso costa poco, ma può fare molto: ad esempio può migliorare la giornata della persona a cui hai sorriso e vedere come la gente, istintivamente, ti sorrida di rimando, ti fa sentire molto bene, provare per credere!

LA PALESTRA DELL'AUTOSTIMA

ALLO SPECCHIO, ESERCIZIO DELL'ATTEGGIAMENTO

Una persona che parla in modo chiaro, diretto, con la testa alta, guardando le persone negli occhi sembra certamente una persona più sicura di se stessa rispetto ad una che parla a voce bassa, interrompendosi spesso, lo sguardo a terra... Tutti questi sono atteggiamenti che possiamo cambiare, "copiando" la postura delle persone sicure. Ti ricordo che la comunicazione è per il 93% non verbale, cioè non ha a che vedere con cosa dici ma come lo dici (voce e linguaggio del corpo) e che la tua postura è qualcosa che impari, esattamente come impari certi movimenti in uno sport.

Un esercizio da fare a casa, da soli, quando nessuno ci vede o ci ascolta o ci giudica. Nella nostra camera, davanti ad uno specchio, alleniamoci ad avere l'atteggiamento fisico della persona sicura di sé. Pronti? Qualche respiro profondo e poi guardiamoci allo specchio:

Corpo: muscoli rilassati, spalle aperte e non incurvate sul davanti, piedi ben piantati a terra, le mani che gesticolano nel parlare, testa alta, volto disteso, rilassato, sorriso.

Ed ora, la voce, ascoltiamoci: tono sicuro, proviamo vari discorsi, trovando il giusto ritmo per ciascuno. Immaginiamo di conversare con un amico: l'altro parla? Guardiamolo negli occhi ed ascoltiamolo. Parliamo noi? Non abbassiamo lo sguardo a terra ma alziamolo, guardando un po' lui e un po' intorno a noi.

E, come in ogni sport, si migliora allenandosi, con l'esercizio ci verrà sempre più facile avere un atteggiamento più sicuro, parlare in modo più tranquillo, e la mente seguirà il corpo...

FACCIO L'ATTORE, INTERPRETO LA MIA PARTE, E PASSO UN'ORA "COME SE..."

Questo è un allenamento mentale che puoi fare a casa ma che potrebbe diventare anche un allenamento reale se potessi iscriverti ad una scuola di teatro. Inizia con l'immaginare qualcosa che desideri, per esempio una bella serata con quella ragazza o un giro speciale con gli amici o andare a quel concerto o vincere quella partita. Dopo di che trascorri un po' di tempo, magari sdraiato sul divano, con gli occhi chiusi, a vivere il tuo film, dove, siccome tu sei sia regista che attore, succede tutto

come tu vorresti. La tua mente ha enormi poteri, fra i quali quello di far accadere le cose sulle quali tu più ti focalizzi, sia nel bene che nel male. Quindi, invece di passare un'ora a rimuginare su una delusione, passala a immaginare il tuo film, dove quella cosa è andata bene. Ti sarà molto utile per la prossima volta ☺

5 MINUTI DI SANA RISATA

Ogni sera leggi una storia, guarda un video divertente, 5 minuti di sane risate mettono in circolo le endorfine, chiamate anche le molecole della felicità. Questo ti aiuterà a ricordarti che al mondo ci sono così tante cose belle, divertenti, allegre...da gustarti ogni giorno.

Buona Autostima!

Patrizia e Nicoletta Salvini - EnergeticaMenteAutostima

Questo ebook fa parte della nuova collana di ebook gratuiti di EnergeticaMenteAutostima

<http://energeticamenteautostima.com>

Per informazioni riguardanti i nostri perTEcorsi, percorsi personalizzati e su misura per te, che si svolgono via Skype, 1to1, un coach per un unico corsista; o per i nostri percorsi Relax&Consapevolezza, per una vacanza davvero diversa alle Canarie, vai al link

<http://energeticamenteautostima.com/pertecorsi/>

o scrivi a

energeticamenteautostima@gmail.com