

Kit attrezzi per l'apprendimento

4. Sostenere la fiducia in se stessi e i punti di forza

Uno dei fattori più importanti che contribuiscono a rafforzare la fiducia in se stessi di uno studente è **credere in lui**. Se **l'educatore crede nello studente**, lo vede come un talento, un valore e una capacità, lo studente vedrà se stesso allo stesso modo. Al contrario, se l'educatore gli ripete costantemente che non ha abbastanza talento, lo confronta con altri bambini, gli dice che è inferiore, lo studente non avrà alcuna possibilità di acquisire fiducia in se stesso.



Perché è importante rafforzare la fiducia in se stessi di uno studente?

- La mancanza di fiducia in se stessi può ostacolare il raggiungimento degli obiettivi prefissati e il conseguimento di migliori risultati di apprendimento.
- La mancanza di fiducia in se stessi è associata a stress, tensione, ansia, difficoltà di comunicazione, depressione e così via, che è anche associata a risultati scolastici inferiori.
- La mancanza di fiducia in se stessi è associata a una peggiore salute fisica.



Come rafforzare la fiducia in se stessi di uno studente?

- **Conoscenza di sé.** È importante che uno studente conosca se stesso dai lati positivi e negativi. Dopo aver conosciuto se stesso, lo studente sarà in grado di decidere quali tratti e competenze vuole rafforzare e quali vuole e può accettare così come sono.
- **Stabilire obiettivi realistici.** Man mano che le capacità dello studente migliorano, migliorano anche gli obiettivi. Sperimentando più spesso il successo e raggiungendo gli obiettivi si costruisce la fiducia in se stessi.



Kit attrezzi per l'apprendimento

4. Sostenere la fiducia in se stessi e i punti di forza

- **Smettere di criticare.** Un'adeguata critica interna è un ottimo indicatore che aiuta a imparare dai propri errori e a capire in quale direzione si vuole e si sceglie di migliorare. Tuttavia, se la fiducia in se stessi è insufficiente, il “critico interiore” imperversa e mette in ombra gli aspetti positivi. È importante dire “basta” in tempo e imparare a cercare e trovare un approccio alternativo alla dura autocritica e alla negatività.
- **Rifiutare la mentalità del “tutto o niente”.** Spesso, quando manca la fiducia in se stessi, domina l'orientamento verso gli estremi. Ad esempio, “Se non ottengo il massimo dei punti, allora sono un perdente”, “Ho vinto il 3° posto nella gara, mi sono allenato per niente, non sono affatto bravo nello sport”. Tra il Tutto e il Niente ci sono molte altre opzioni.
- **Tecniche di rilassamento e di gestione dello stress.** Gli studenti con meno fiducia in se stessi sperimentano più stress e tensioni, quindi affrontare con successo lo stress aiuta a costruire la fiducia in se stessi.
- **Uscire dalla propria zona di comfort.** Affrontare le paure a testa alta, provare cose nuove, rafforza la fiducia in se stessi.
- **Cura di sé.** L'attenzione dello studente alla propria salute fisica e mentale e al proprio stile di vita (ad esempio, sonno, dieta, attività fisica, ecc.) è un ottimo modo per esprimere l'amore per se stessi e rafforzare la fiducia in se stessi.

