

**LIBERTÀ DI
ESSERE ME
STESSO**



LIVELLO

Livello introduttivo

GRUPPO DI ETÀ

13 – 16 anni

ARGOMENTO

Libertà di essere me stesso

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Capire l'importanza della fiducia in sé stessi e dell'autostima nello sviluppo di un'immagine positiva di sé e di un senso di valore personale.

Abilità

Sviluppare abilità per gestire pensieri negativi ed emozioni che possono influire sulla fiducia in sé stessi e sull'autostima.

Approcci

Coltivare un atteggiamento positivo verso sé stessi e le proprie qualità e caratteristiche uniche, e sviluppare una mentalità di crescita che affronta le sfide e considera i fallimenti come opportunità di apprendimento e crescita.



SPEGAZIONE DEL VIDEO

Costruire l'autostima è un aspetto fondamentale della crescita e diventare sicuri di chi siamo. Da adolescenti, potremmo sentirsi imbarazzati e insicuri, ma con un po' di impegno, possiamo migliorare la nostra autostima.

La fiducia in sé stessi e l'autostima riguardano quanto si crede nelle proprie capacità e quanto si confida di poter fare qualcosa. È il sentimento di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Quando si ha una bassa autostima, si può esitare nel provare cose nuove e non credere nelle proprie capacità.

Da adolescente, può essere difficile avere una buona autostima e fiducia in sé stessi. Ci sono così tanti cambiamenti che avvengono nel tuo corpo e nella tua mente, ed è facile sentirsi a disagio e insicuri. Quello che dici o pensi di te stesso ha un grande impatto su come ti senti. Quando pensi cose come "sono un perdente", "nessuno mi vuole bene" o "tutti i miei amici mi odiano", danneggia la tua autostima.

Puoi costruire autostima e fiducia in te stesso con alcuni semplici passi:

- È importante prendersi cura di sé stessi. Ciò significa fare cose che ti fanno sentire bene, come fare esercizio, essere creativi o dedicarsi del tempo per rilassarsi.
- Ricorda! È normale commettere errori, tutti ne fanno! La cosa importante è imparare da quei momenti e andare avanti. Non essere troppo duro con te stesso e non lasciare che ti scoraggino!

- Concentrati su ciò che ti rende una brava persona. Tutti abbiamo delle qualità positive e è importante celebrare e coltivare quelle qualità. Fai una lista delle tue qualità positive e rifletti su ciò che ti rende speciale!
- Distrai la tua mente dalla negatività. Quando senti di essere troppo severo con te stesso, prenditi un po' di tempo lontano da quella negatività uscendo e facendo una passeggiata. L'aria fresca fa miracoli nel liberare la mente e portarti fuori da quel circolo negativo. Il mondo non sembra mai così piccolo quando puoi vedere il cielo!

Ricorda, costruire autostima e fiducia in sé stessi richiede tempo, ma ne vale la pena. Ti sentirai meglio con te stesso e sarai più sicuro delle tue capacità!



QUIZ DI VERIFICA

Fai questo quiz per fare un controllo con te stesso e vedere se ti stai costruendo invece di abbatterti! Rispondi il più sinceramente possibile e controlla il tuo punteggio alla fine per vedere come ti sei comportato.

Quanto spesso ti confronti con gli altri?

1. Quasi mai
2. A volte
3. Spesso
4. Sempre

Quanto tempo pensi a un errore dopo averlo commesso?

1. Ci penso per il resto della settimana
2. Passo tutta la notte sveglio a pensarci
3. Per il resto della giornata
4. Solo per qualche minuto

Quanto spesso parli con te stesso in modo gentile e incoraggiante?

1. Quasi mai
2. A volte
3. Spesso
4. Sempre

Quando qualcuno mi fa un complimento, io:

1. Non ci credo. Devono prendermi in giro.
2. Mi imbarazzo. È bello ricevere un complimento, ma non sono abbastanza importante per meritarmelo.
3. Mi sento meglio con me stesso. Ho lavorato molto duramente ed è bello essere riconosciuti.
4. Ci credo! Sono una persona forte e capace!

Chiave di risposta:

Per ogni domanda, assegna a te stesso:

- 3 punti per ogni risposta "4"
- 2 punti per ogni risposta "3"
- 1 punto per ogni risposta "2"
- 0 punti per ogni risposta "1"

Valutazione delle risposte:

10-12 punti: Hai un'autostima e una fiducia in te stesso solide! Continua così!

5-9 punti: Devi lavorare un po' per costruire la tua autostima e fiducia in te stesso, ma stai andando nella giusta direzione! Continua a concentrarti sulle tue qualità positive e prenditi cura di te stesso!

1-4 punti: La tua autostima e fiducia in te stesso potrebbero migliorare! Inizia a essere gentile con te stesso, prenditi cura di te stesso e circondati di gentilezza.



ARTICOLO: COSTRUIRE LA MIA AUTOSTIMA

Costruire l'autostima è un percorso che può aiutarti a sentirti meglio con te stesso, aumentare la tua fiducia e permetterti di affrontare le sfide con un atteggiamento positivo. È normale sentirsi insicuri e incerti, ma con un po' di impegno e pratica puoi migliorare la tua autostima. Imparare come costruire la tua autostima può sembrare molto difficile, ma in realtà può essere migliorata con alcuni semplici passi!

1. Prenditi cura di te stesso: dedicare del tempo alla cura della tua salute fisica, mentale ed emotiva è davvero importante per costruire l'autostima. Cerca attività che ti facciano sentire bene con te stesso, come l'esercizio fisico, le attività creative o semplicemente dedicare del tempo al relax.

2. Circondati di persone positive: stare in compagnia di amici e familiari positivi può aiutare a potenziare la tua autostima e farti sentire meglio con te stesso. Cerca persone che ti sostengano, incoraggino e motivino, e cerca di limitare il tempo trascorso con persone negative o critiche.

3. Cosa mi rende speciale: tutti abbiamo qualità eccezionali, ed è molto importante celebrare queste qualità. Fai una lista di tutte le cose positive su di te e rifletti su ciò che ti rende speciale, unico e degno di valore!

4. Sii gentile con te stesso: parla con te stesso come parleresti con un amico. Sii gentile ed incoraggiante, e non lasciare che pensieri negativi prendano il sopravvento. È importante essere il proprio migliore amico e trattarsi con gentilezza e rispetto.

5. Sono unico: ogni persona è diversa, ed è proprio questa diversità che ci rende interessanti. Cerca di non confrontarti con gli altri

cercando di essere qualcuno che non sei. Invece, abbraccia la tua individualità e sii fiero di chi sei.

6. Impara dai tuoi errori: è normale commettere errori, tutti lo fanno. La cosa importante è imparare da quegli errori e andare avanti. Non essere troppo duro con te stesso e non lasciare che i tuoi errori ti definiscano.

Ricorda, costruire l'autostima è un percorso, non una meta. Ci vuole tempo e impegno, ma le ricompense ne valgono la pena. Prendendoti cura di te stesso, abbracciando la tua individualità e concentrandoti sui tuoi punti di forza e qualità positive, puoi aumentare la tua autostima e sentirti meglio con te stesso.



ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO: IL MIO BARATTOLO DI AFFERMAZIONI

AFFERMAZIONI DEL GIORNO

La positività può essere molto difficile, specialmente quando stai crescendo. È difficile mantenere fiducia in se stessi quando le cose cambiano costantemente, come la scuola, gli amici e la vita familiare. Prendere piccoli e semplici passi, come questo barattolo di affermazioni positive, è un ottimo modo per cercare di rimanere positivi su di te e su ciò che ti rende speciale!

Creare un barattolo delle affermazioni è un ottimo modo per costruire fiducia in sé stessi e autostima. Questo può essere fatto individualmente o in gruppo! All'inizio potrebbe sembrare molto strano o imbarazzante, ma è stato dimostrato che aiuta a costruire autostima e ridurre l'autocoscienza.

Imparare a prendersi cura di sé significa parlare e pensare bene di sé stessi.

1. Per creare un barattolo delle affermazioni, prenditi del tempo per riflettere su ciò che ti rende grande e straordinario, come ad esempio "Ho degli occhi belli", "Sono bravo in matematica", "Sono davvero bravo nel mio videogioco preferito", "Sono gentile".
2. Scrivi queste affermazioni su piccoli pezzi di carta e accartocciali. Mettili in un barattolo e cerca di riempirlo fino a metà con questi pezzi di carta.
3. Decora il barattolo con adesivi e vernice, rendilo piacevole da guardare in modo che ti ricordi la felicità e le cose positive.
4. Opzionale, fai questa attività con gli amici e chiedi ai tuoi amici di scrivere alcune cose che ti rendono grande da aggiungere al tuo barattolo, e puoi fare lo stesso per loro!
5. Nei giorni in cui ti senti giù, apri il barattolo e prendi 2-3 pezzi di carta per ricordarti le cose che ti rendono grande!

Link al video:

Come creare il tuo vasetto della positività secondo *TurningPointCT*:
<https://vm.tiktok.com/ZMYrFGCKe/>

LIBRERIA VIDEO

Cosa significa autostima? di *ClickView*
<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>

3 consigli per aumentare la tua fiducia in te stesso di *TED-Ed*
https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40

Costruire autostima di *AnnaAkana*
<https://www.youtube.com/shorts/CM1uPIAuqUk>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422