

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**MI PIACI
COME SEI**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



TU MI PIACI COME SEI

Tu mi piaci come sei

Sì tu, sei bello come sei

Semplicemente così come sei

Perfettamente così come sei

Come un diamante luminoso

Tu sei unico e prezioso

Come la perla e la sua conchiglia

Sei custode di meraviglia

Non c'è nessuno al mondo come te

Son sicuro sai perché... perché

Tu mi piaci come sei

Sì tu, sei bello come sei

Semplicemente così come sei

Perfettamente così come sei

Come un cerchio, come un quadrato

Sei perfetto da ogni lato

Come un colore dell'arcobaleno

Non ce n'è uno che valga di meno

C'è sempre il sole quando sei con me

Son sicuro sai perché... perché

Tu mi piaci come sei

Sì tu, sei bello come sei

Semplicemente così come sei

Perfettamente così come sei (x4)



Testo

**Lorenzo Tozzi e
Maria Elena Rosati**

Musica e voce

Lorenzo Tozzi

Illustrazione

Oscar Sabini

Tu mi piaci come sei

La relazione con i genitori
come base per la costruzione
di un'autostima positiva

«Come un diamante luminoso
Tu sei unico e prezioso»

Nel quotidiano può capitare che se chiedi ai genitori cosa desiderano per il loro figlio o la loro figlia, la maggior parte risponda che sperano diventi una persona felice e sicura di sé.

La stima di sé, chiamata anche autostima, si riferisce a come si sentono le persone rispetto a se stesse, soprattutto in termini di quanto pensano di valere.¹ È un elemento fondamentale della personalità, che si acquisisce durante la crescita, è legato strettamente al benessere psicologico,² al successo scolastico³ e alla capacità di affrontare una situazione stressante.⁴ Una buona autostima porta inoltre a un minore sviluppo di problemi di comportamento.

Ma come possiamo aiutare i nostri figli a costruire un'immagine positiva di se stessi, ossia ad avere un buon livello di autostima? Il rappor-

to che abbiamo con loro è un elemento fondamentale in questo.

Le relazioni sociali giocano, infatti, un ruolo determinante nella vita di tutti noi, tanto è vero che nasciamo già esseri sociali. Fin dalla nascita i bimbi necessitano di adulti che diano loro da mangiare, li tengano puliti, li aiutino a restare in salute e rispondano anche ai loro bisogni psicologici, come quello di amore e di conferma del proprio valore.⁵

Da sempre la ricerca psicopedagogica spiega che un rapporto *sicuro* tra il piccolo e le figure di riferimento ha effetti positivi sulla formazione della sua autostima. Fin da piccolissimi, infatti, i bambini costruiscono un rapporto speciale con la persona o le persone che si prendono cura di loro, li nutrono, li accudiscono, li aiutano a calmarsi quando piangono... Secondo la teoria di uno psicologo britannico, John Bowlby (1973), queste primissime relazioni li portano a formarsi delle rappresentazioni sul mondo, su di sé e sugli altri, che influenzano le successive interazioni con le persone e con l'ambiente, ma anche la costruzione della propria personalità.

I bambini che sperimentano il rapporto con adulti sensibili e capaci di rispondere ai loro bisogni, che manifestano un atteggiamento di calore nei loro confronti, che riescono a empatizzare con le loro emozioni e ad aiutarli a regolarle, sviluppano una relazione più *sicura*.⁶ Que-

¹ Rosenberg, 1965.

² Sowislo e Orth, 2013.

³ Di Giunta et al., 2013.

⁴ Lo R., 2002.

⁵ Park, Crocker e Mickelson, 2004.

⁶ Park, Crocker e Mickelson, 2004.

sta sicurezza si traduce nella convinzione che, se ne dovessero avere bisogno, l'adulto sarebbe disponibile a dare loro l'aiuto necessario. E questa fiducia rappresenta un elemento essenziale nella relazione.

Un altro aspetto fondamentale che il bambino interiorizza attraverso queste prime relazioni è di poter essere amato, di meritare cure e attenzioni: acquisisce la consapevolezza di essere per il genitore un *diamante luminoso*.⁷ Tutto ciò influenza positivamente la sua autostima perché è come se il bambino pensasse: «se merito le tue attenzioni, valgo».

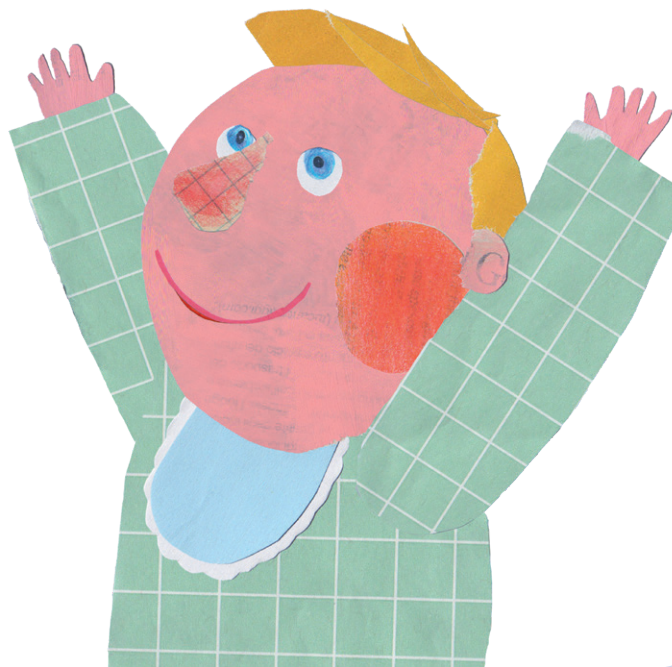
Alcuni studi hanno dimostrato come i bambini che hanno una relazione *sicura* e serena con gli adulti di riferimento si percepiscono più sicuri di sé. Sono anche in grado di ammettere le loro piccole imperfezioni senza esserne troppo dispiaciuti e senza manifestare eccessiva ansia.⁸

Per concludere, chi da piccolo ha sperimentato questo tipo di relazione, quando cresce sviluppa idee positive su di sé e sugli altri, sente di valere indipendentemente dall'approvazione esterna, affronta con minore fatica la fase dell'adolescenza e gestisce le situazioni della vita con maggiore assertività.⁹

Quindi, in realtà, non servono interventi educativi o psicologici complessi per favorire nei nostri figli lo sviluppo di un'autostima po-

sitiva. La nostra relazione con loro, calda e di accettazione, è dove inizia tutto.

L'intento della canzone è sottolineare l'importanza che un genitore o un caregiver, attraverso le sue cure, i suoi atteggiamenti e le sue parole, faccia arrivare questo messaggio al suo bambino o alla sua bambina: «Come un diamante luminoso/ Tu sei unico e prezioso».



⁷ Bowlby, 1973.

⁸ Cassidy, 1988.

⁹ Bartholomew, 1990.