



# Autostima: il mio libro di esercizi

---

Attività per imparare ad accettarsi  
e a riconoscere il proprio valore

---

Lisa M. Schab

**MATERIALI  
PSICOLOGIA**



Erickson

## IL LIBRO

### AUTOSTIMA: IL MIO LIBRO DI ESERCIZI

Per molti adolescenti di oggi è difficile stare bene con se stessi. Spesso non riescono a capire chiaramente chi sono e cosa vogliono, sono insoddisfatti e confusi, e rischiano di ingigantire i propri difetti trascurando le proprie qualità.

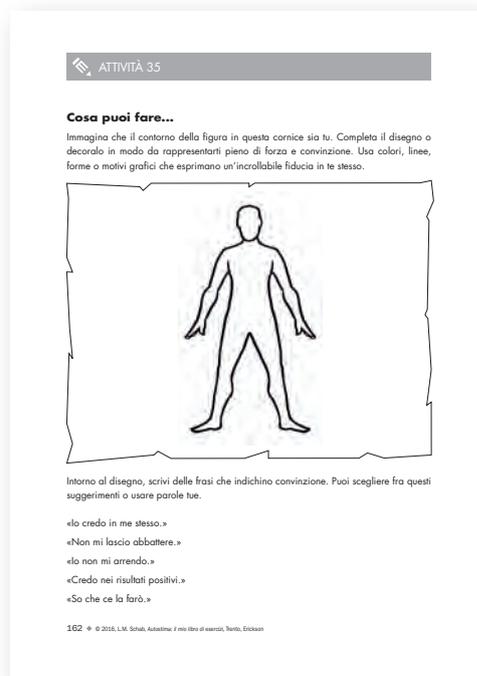
Come aiutare gli adolescenti a comprendere che sono persone uniche e straordinarie?

Questo libro fornisce interessanti stimoli per sviluppare nei ragazzi dai 13 ai 19 anni una sana e positiva autostima, attraverso attività utili e piacevoli da svolgere in autonomia o con l'aiuto di un adulto, per:

- smettere di confrontarsi continuamente con gli altri
- scoprire le proprie passioni e i propri talenti
- imparare a gestire le emozioni e avere un atteggiamento ottimistico
- analizzare razionalmente le situazioni personali e minimizzare l'impatto di stati d'animo spiacevoli
- acquisire sicurezza, equilibrio ed empatia
- stabilire degli obiettivi realistici e mettere in atto le strategie adeguate per raggiungerli
- imparare ad affrontare le sfide quotidiane a scuola, in famiglia e con gli amici.

Ricco di esempi e di suggerimenti operativi (*to do list*, *schemi*, *elenchi*), il volume risulta particolarmente adatto per i ragazzi con scarsa autostima che troveranno descritte tante situazioni simili alle loro, con pratici consigli su come accettarsi e valorizzarsi al meglio.

# Tutto quello che dovrebbe sapere e fare un adolescente con scarsa autostima



▲ Le attività proposte per rafforzare l'autostima sono originali e coinvolgenti.

## L'AUTRICE

### LISA M. SCHAB

È autrice di libri e manuali di autoaiuto per bambini, adolescenti e adulti. Tiene seminari di autoaiuto per il grande pubblico e seminari di formazione per i professionisti. Fa parte di varie associazioni professionali, fra cui la National Association of Social Workers (NASW) e la National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD).

€ 19,50



9 788859 012719

www.erickson.it

Edizione originale  
L.M. Schab, *The self-esteem workbook for teens*

# Indice

<b>7</b>	Presentazione
<b>9</b>	Introduzione
<b>11</b>	LE ATTIVITÀ
<b>12</b>	Attività 1: Che cosa significa «sana autostima»
<b>15</b>	Attività 2: La tua storia
<b>18</b>	Attività 3: I tuoi lati positivi
<b>21</b>	Attività 4: I messaggi chimici del cervello
<b>26</b>	Attività 5: I messaggi familiari
<b>31</b>	Attività 6: I messaggi sociali
<b>34</b>	Attività 7: Gli automessaggi
<b>38</b>	Attività 8: La verità sul valore umano
<b>42</b>	Attività 9: La perfezione della diversità
<b>46</b>	Attività 10: Il corpo
<b>51</b>	Attività 11: Gli errori
<b>55</b>	Attività 12: I confronti
<b>58</b>	Attività 13: I giudizi
<b>62</b>	Attività 14: La tua vera personalità
<b>67</b>	Attività 15: Chi sei per la tua famiglia
<b>73</b>	Attività 16: Chi sei per i tuoi amici
<b>76</b>	Attività 17: Chi sei per la società
<b>81</b>	Attività 18: È normale essere confusi
<b>84</b>	Attività 19: Scopri i tuoi gusti
<b>88</b>	Attività 20: Scopri i tuoi sogni
<b>92</b>	Attività 21: Scopri in cosa credi
<b>96</b>	Attività 22: Scopri le tue passioni
<b>100</b>	Attività 23: Le pressioni dei pari
<b>104</b>	Attività 24: Tu nell'universo

- 108** Attività 25: Perché sei qui
- 112** Attività 26: Il potere dell'atteggiamento
- 117** Attività 27: Saper gestire i sentimenti
- 121** Attività 28: Saper tollerare il disagio
- 126** Attività 29: Il potere della responsabilità
- 131** Attività 30: Il potere dell'intuito
- 136** Attività 31: Il potere della gratitudine
- 142** Attività 32: Il potere dell'empatia
- 148** Attività 33: Il potere della possibilità
- 153** Attività 34: Il potere dei tuoi pensieri
- 161** Attività 35: Il potere della convinzione
- 166** Attività 36: Il potere delle decisioni positive
- 171** Attività 37: Il potere di affrontare le sfide a testa alta
- 175** Attività 38: Il potere degli obiettivi realistici
- 180** Attività 39: Il potere del supporto
- 187** Attività 40: Un potere superiore



## ATTIVITÀ 1 • Che cosa significa «sana autostima»



### **Cosa devi sapere**

Avere una sana autostima significa rendersi conto del proprio valore. Significa conoscere e accettare i propri difetti, ma anche apprezzare e valorizzare i propri pregi. Quando hai una sana autostima, diventi consapevole del valore innato di ogni persona, compreso te stesso.

*Quando Katia era più piccola, pensava che tutti gli altri fossero migliori di lei: più belli, più simpatici, più bravi e più intelligenti. Le sembrava di non essere mai all'altezza, di non essere mai «abbastanza».*

*Un giorno vide il suo vicino Tommaso che si esercitava nelle mosse di karatè. Katia aveva sempre guardato Tommaso con ammirazione: lui riusciva a parlare con chiunque e sembrava sempre a suo agio. Osservava quanto era sereno e concentrato mentre eseguiva i movimenti, e come sembrava forte, sia fisicamente sia mentalmente.*

*«Sei così bravo e sicuro... sei un grande», disse Katia a Tommaso. «Ho sempre desiderato essere come te. Io invece mi agito, sbaglio, dico cose stupide.»*

*Tommaso le mise un braccio intorno alla spalla e le sorrise. «Tutti si agitano, sbagliano e dicono cose stupide ogni tanto. Tutti hanno le loro paure, difetti e insicurezze... anche se forse tu dall'esterno non te ne accorgi. Lo sai che quando andavo alle medie ero così timido che tutte le mattine, prima di salire sullo scuolabus, piangevo? E lo sai che è proprio per gestire l'ansia che pratico il karatè?»*

*«E io che credevo che fossi un tipo super tranquillo!», disse Katia.*

*«Sono un essere umano, proprio come te», rispose Tommaso. «Il fatto è che tu ti concentri troppo sui tuoi difetti e sui pregi degli altri, e tutta la tua autostima si basa su questo. Quando veniamo al mondo, siamo tutti uguali, Katia. Se ti rendi conto che in realtà siamo tutti uguali, poi ti senti meglio anche verso di te. Comincia ad accettare te stessa e tutti gli altri... siamo tutti importanti, qualsiasi cosa accada.»*



## Cosa puoi fare...

Le persone con una sana autostima sono talmente convinte del valore di ogni persona da riuscire ad ammettere i propri difetti senza vergognarsene e da celebrare i propri pregi senza per questo sminuire gli altri.

Per ciascuna delle seguenti conversazioni, segna la risposta che secondo te riflette l'autostima più sana:

### «Complimenti per la gara di nuoto a stile libero! Sei arrivato primo!»

- «Grazie, sono molto contento. E tu hai vinto la gara di tuffi, bravo!»
- «Non so come ho fatto a vincere. Non sono molto in forma.»
- «Già, rispetto a me gli altri nuotatori erano delle lumache!»

### «Ho saputo che Paolo ti ha lasciata. Come stai?»

- «Non potrei stare meglio. Tanto anch'io volevo scaricarlo. Non era abbastanza per me.»
- «Lo sapevo, che sarebbe successo. Quando iniziano a conoscermi, mi mollano tutti.»
- «Ci sono stata un po' male, ma adesso va meglio.»

### «Scusa, credo che tu abbia occupato il posto sbagliato. Puoi controllare il tuo biglietto?»

- «Oh, accidenti, scusi! Non ne faccio mai una giusta!»
- «Mi spiace, ma sono arrivato prima io. Perché non si siede in un posto vuoto?»
- «Ha ragione, le chiedo scusa. Dovevo andare nella fila qui dietro.»

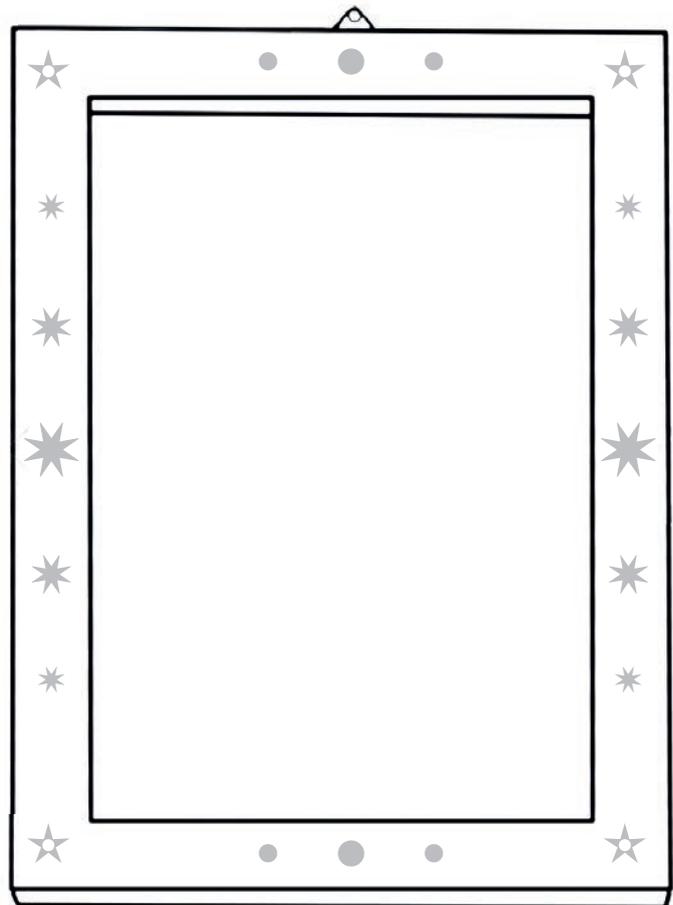
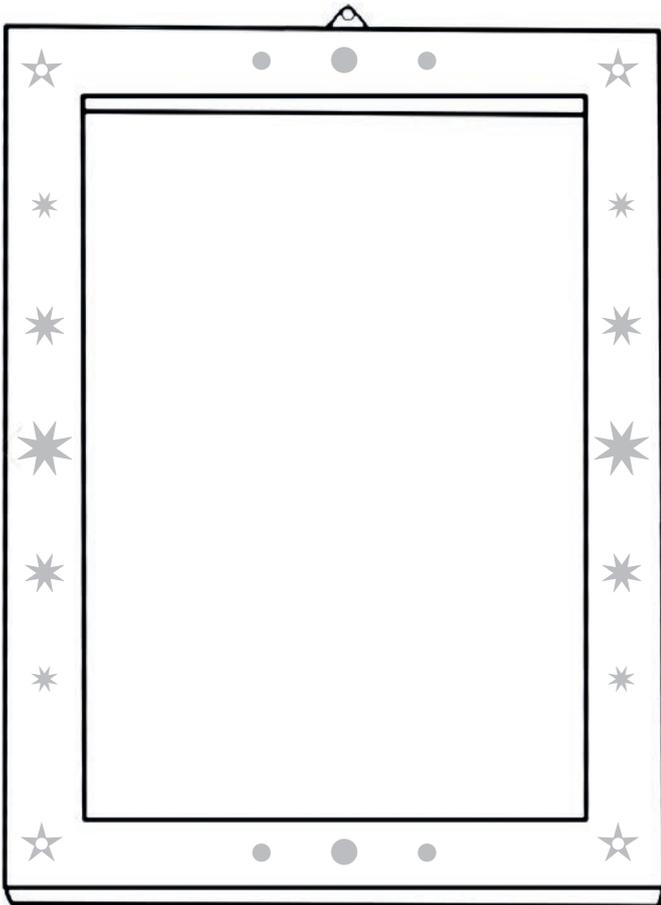
### «Ehi, quella è la mia felpa. Non mi hai chiesto se potevi prenderla tu!»

- «Scusa. Tu non c'eri, ma in effetti non avrei dovuto prenderla senza chiedertelo.»
- «Smettila di frignare. Tanto sta molto meglio a me.»
- «Ho fatto male a prenderla, non mi sta neanche bene. Per farmi perdonare te ne darò una delle mie.»



### Cosa puoi fare...

Incolla in queste cornici una foto di te da piccolo e una foto di te oggi.



Per natura, il corpo cambia con il tempo. Elenca i cambiamenti che noti nelle fotografie. Fra questi, sottolinea i cambiamenti che hanno modificato il tuo valore intrinseco come essere umano.

---

---

---



## ATTIVITÀ 10

Queste parole descrivono alcune parti del corpo. Di fianco a ciascuna, scrivi a che cosa serve. Disegna una stellina vicino alle parti del corpo che sei fortunato ad avere.

_____ vene	_____ gomiti	_____ tibie
_____ polmoni	_____ pupille	_____ dita
_____ cuore	_____ orecchie	_____ denti
_____ rotule	_____ pelle	_____ narici
_____ unghie dei piedi	_____ capezzoli	_____ ombelico
_____ apparato digerente	_____ papille gustative	_____ apparato riproduttivo

Queste persone saranno ricordate e studiate per molte generazioni a venire. Fai un cerchio intorno ai nomi di coloro che hanno dato un contributo alla società grazie al loro aspetto.

Martin Luther King	Rita Levi Montalcini	Marie Curie
Guglielmo Marconi	Mahatma Gandhi	Dante Alighieri
William Shakespeare	Cristoforo Colombo	Thomas Edison
Albert Einstein	Nelson Mandela	Giulio Cesare
Madre Teresa	Maria Montessori	Galileo Galilei

Descrivi il contributo più importante che vorresti dare al mondo, per cui ti piacerebbe essere ricordato (il tuo aspetto? un cambiamento positivo nella società? l'affetto e l'impegno per gli altri? l'aiuto a persone meno fortunate? una grande carriera? qualcos'altro?).

---

---

---

---



## Cosa puoi fare...

Nella prima colonna di questa tabella, elenca uno o più gruppi di amici di cui fai parte. Identifica ogni gruppo con un nome diverso, ad esempio «compagni di scuola» o «vicini di casa». Nella seconda colonna, scrivi uno o più ruoli che ritieni di assumere in quel gruppo. Puoi scegliere dall'elenco o usare parole tue. Nella terza colonna, dai un voto da 1 (poco) a 5 (molto) per valutare quanto ti senti a tuo agio in quel gruppo. Nell'ultima colonna, indica se in compagnia di quel gruppo la tua autostima è alta, media oppure bassa.

Gruppo	Il mio ruolo	Quanto sono a mio agio	Autostima
			<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> media <input type="checkbox"/> bassa

festaiolo

consigliere

vittima

romantico

organizzatore

pacificatore

buon ascoltatore

gregario

amico di tutti

cervellone

saggio

ribelle

capo

istigatore

fantasma

spericolato

critico

portavoce

buffone

bullo



### ... e altre cose da fare

Fai un esempio di come i tuoi amici influenzano i tuoi pensieri.

---

---

Fai un esempio di come i tuoi amici influenzano i tuoi sentimenti.

---

---

Fai un esempio di come i tuoi amici influenzano le tue azioni.

---

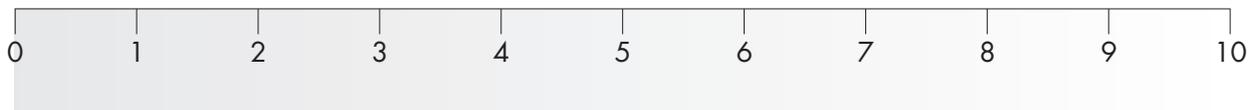
---

Descrivi che cosa faresti di diverso se non subissi l'influenza dei tuoi amici.

---

---

Nella scala seguente, indica dove si collocano i tuoi atteggiamenti con ciascun gruppo di amici rispetto alla tua vera personalità.



LA MIA VERA  
PERSONALITÀ

IL CONTRARIO DELLA  
MIA VERA PERSONALITÀ

#### **L'affermazione di oggi**

Posso scegliere da solo i pensieri, i sentimenti e le azioni che rispecchiano la mia vera personalità.



### Cosa devi sapere

Non esistono sentimenti sbagliati. È ciò che fai dei tuoi sentimenti che può produrre risultati buoni o cattivi. Quando sei consapevole dei tuoi sentimenti, puoi imparare a gestirli in modo sano.

*Irene non riusciva a stare ferma. Sentiva le farfalle nello stomaco e proprio non ce la faceva a seguire la lezione di Scienze. La prof. Martini allora le chiese che cosa avesse. Irene non rispose, ma gli occhi le si riempirono di lacrime. Si sentì in imbarazzo e nascose il viso.*

*«Che succede?», le chiese l'insegnante alla fine dell'ora, portandola fuori dall'aula.*

*«Non ne voglio parlare», disse Irene.*

*«Lo sai che se ce li teniamo dentro i sentimenti si ingigantiscono?», disse la prof. Martini.*

*«Beh, non voglio che si ingigantiscano», rispose Irene. Disse alla professoressa che sua mamma era in ospedale. Suo padre andava da lei tutte le sere, così Irene doveva restare a casa con le sorelline più piccole. Irene era preoccupata per sua mamma e non riusciva a concentrarsi a scuola né a finire tutti i compiti.*

*«Cos'è che ti fa più paura?», chiese la prof. Martini.*

*«Ho paura che mia mamma non guarirà», disse Irene. «Ma quando ci penso, mi metto a piangere e non riesco a smettere.»*

*«Quando i sentimenti ci fanno paura, tendiamo a cacciarli via», disse l'insegnante. «Ma loro non se ne vanno, si nascondono solo per un po'. E quando ritornano sono ancora più forti. Pensiamo a un piano per gestire i sentimenti.» Allora la prof. Martini diede a Irene questo opuscolo, che lesse insieme a lei.*

### Quattro passaggi per gestire i sentimenti

1. **Dai un nome al sentimento.** Che cos'è? Tristezza, rabbia, gioia, compassione, delusione, imbarazzo, disgusto, vergogna, amore?
2. **Accetta il sentimento.** Non è mai sbagliato provare un sentimento. Ricordatelo sempre. Di' a te stesso, mentalmente o ad alta voce: «Non c'è niente di male a provare \_\_\_\_\_».



- 3. Esprimi il sentimento.** Esprimere un sentimento è l'unico modo per lasciarlo andare. È importante esprimerlo in modo che non ferisca te né nessun altro. Scrivere, parlare, sfogarsi con l'attività fisica, rilassarsi, piangere, cantare e disegnare sono tutti modi sicuri per esprimere i sentimenti.
- 4. Prenditi cura di te in modo sano.** Che cosa ti serve in questo momento per avere cura di te? Un abbraccio, una dormita, una doccia, una passeggiata, un amico, una festa, attenzione, consolazione. Puoi darti tutto ciò che ti serve in questo momento.

*«Non ho mai pensato a che cosa fare con i miei sentimenti prima d'ora», disse Irene.*

*«Non c'è niente di male», disse la prof. Martini. «È una cosa che puoi imparare, così come hai imparato a fare i conti, a scrivere e ad allacciarti le scarpe. Gestire i sentimenti è una delle capacità più importanti che possiamo imparare. Influisce direttamente sul nostro successo e sulla felicità in tutti gli ambiti della vita. Quando siamo in grado di gestire i sentimenti, anche la nostra autostima aumenta.»*



## Cosa puoi fare...

Per prendere confidenza con i tuoi sentimenti, copia questo schema in modo da poterlo utilizzare per una settimana. Quindi, inizia a prestare attenzione ai tuoi sentimenti con il passare dei giorni. Scrivi ciò che osservi. Per aiutarti a identificare i tuoi sentimenti, puoi cercarli nell'elenco qui di seguito.

Ricorda: non esistono sentimenti sbagliati, ma il modo in cui li esprimi non dovrebbe mai nuocere a te né ad altri.

abbandonato	soddisfatto	affettuoso	stressato	sotto shock
colpevole	entusiasta	felice	imbarazzato	confuso
sorpreso	deluso	coraggioso	ansioso	solo
irritato	geloso	tranquillo	preoccupato	arrabbiato
triste	spaventato	tradito	frustrato	preoccupato
elettrizzato	pieno di vergogna	sollevato	rilassato	depresso

Giorno	Che cosa provo	In quale parte del corpo lo sento	Come lo esprimo
Mattino			
Pomeriggio			
Sera			