

### 3. Io sono OK

<b>PERCHÉ:</b>	Per rafforzare l'autostima.
<b>PER CHI:</b>	Per gli alunni delle classi terze, quarte e quinte.
<b>QUANDO:</b>	All'inizio dell'anno per poter poi sostenere e verificare insieme nel tempo i miglioramenti di ognuno.
<b>DOVE:</b>	In aula.

Gli esercizi sull'autostima devono essere sempre proposti con **molto tatto**, in quanto **i bambini che hanno una bassa autostima tenderanno a vivere con disagio il momento in cui si confronteranno con questo tema** e sarà difficile condurli a considerare con serenità gli elementi positivi della loro personalità. La tendenza sarà quella di chiudersi in un mutismo ostinato e un atteggiamento apatico, oppure di buttarla sullo scherzo e sull'esagerazione, coinvolgendo anche i compagni in osservazioni denigratorie o superficiali, svalutando l'esercizio stesso.

La nostra posizione dovrà essere molto pacata e sarà importante esplicitare con numerosi esempi, anche molto differenziati fra di loro, gli innumerevoli modi che abbiamo di esternare le nostre abilità.

Sarà opportuno anche ricordare il fatto che ogni bambino ha davanti ancora tanto tempo per sviluppare capacità e competenze e che nell'esercizio sono assolutamente da sospendere i giudizi negativi o svalutanti nei confronti di se stessi e degli altri; ognuno è invitato a riconoscere a se stesso le proprie abilità e questo, per il momento, sarà l'unico giudizio da prendere in considerazione.

La prima attività che qui di seguito proponiamo può essere il punto di partenza di molte altre in cui invece si potrà chiedere riscontro anche agli altri membri della classe sulle capacità che il compagno si attribuisce.

Un'attività di questo tipo – è bene saperlo – presenta più incognite e possibili punti critici, soprattutto per quei bambini che già hanno ricevuto tante volte giudizi negativi. È però possibile svolgerla nel momento in cui si sarà creato un clima di maggior fiducia e solidarietà, quando anche eventuali appunti e suggerimenti per migliorare potranno essere accettati con serenità.

# IO SONO OK

1. Descrivi una tua abilità personale.



2. Racconta di quella volta che ti hanno lodato per...



3. Scrivi se ci sono cose in cui vorresti migliorarti.  
(Prova a non prendere in considerazione solo gli sport o le attività fisiche.)



4. Pensa a una capacità che vorresti sviluppare perché al momento non ce l'hai e scrivi il tuo desiderio.

