Autostima: io mi do valore

L'autostima non è un viaggio di sola andata verso una definizione perfetta di sé, ma un percorso a volte insidioso, pieno di curve, fatto anche di possibili passi indietro.

Per questo, capita che abbiamo bisogno di un promemoria per ricordarci e tenere a mente quale sia il nostro valore e cosa ci rende unici. Ecco perchè Dove ha creato, in collaborazione con la Dott.ssa Stefania Andreoli, psicologa e psicoterapeuta, una lezione intitolata "Al posto tuo" per accompagnare i più piccoli e i più giovani alla scoperta dei modi mediante i quali andare incontro alla propria autostima, attraverso l'empatia. Se sei un docente, ti invitiamo caldamente ad essere il primo a dialogare con il tuo senso di autostima, scaricando e compilando la scheda dedicata agli adulti insieme allo studio del resto dei materiali. Se sei un adulto che per interesse personale è giunto fin qui pur non essendo un insegnante o un'insegnante, sei il benvenuto: l'invito vale anche per te!

Chiudi gli occhi e visualizza nella tua mente le caratteristiche fisiche e interiori che più ami di te stesso e scrivile di seguito.

Il numero minimo è uno, il numero massimo... non c'è.

Tra le caratteristiche positive che sai di avere, quali sono quelle che anche gli altri ti riconoscono?

Quali caratteristiche positive invece senti di avere, ma gli altri non notano?

Cosa potresti fare per mostrarle a chi ti sta vicino?

Empatia: io do valore agli altri

Se ti fa piacere, puoi mettere alla prova la tua empatia con la scheda di esercizi per gli adulti, ma non dimenticare che potrai sempre consultare i materiali della lezione per avere spunti o per stimolare le tue riflessioni sul tema! Buon viaggio.

Pensa ad una persona a tua scelta (un/una collega, un amic*, un membro della tua famiglia, qualcuno importante nella tua vita...), scrivi di seguito i suoi punti di forza, sia esteriori che interiori.

Scrivi un messaggio per la persona che hai scelto:

Io ti stimo perché...

E la volta che mi sei piaciut* tantissimo è stato quando...