



Erasmus + VET Strategic Partnership

**IENE 8 - Potenziamento delle competenze genitoriali delle famiglie migranti e rifugiate**

Project ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

**Strumento di Formazione Breve n. 4.4.**

## **L'ADULTO SICURO (12-18 ANNI)**

**AUTHORS:**

**CHRISTIANA KOUTA and ELENA ROUSOU**

**CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY- CYPRUS**

**SEPTEMBER 2019**



National and Kapodistrian  
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## CONTENUTI

L'adulto sicuro .....	3
Oggetti di apprendimento.....	3
Cosa si intende per "adulto sicuro" .....	3
Punti chiave .....	4
Attività' .....	4
Riflessione su un argomento di questa unità' .....	4
Auto valutazione.....	5
Riferimenti .....	5
Risposte .....	6

## L'ADULTO SICURO

Questo strumento di apprendimento breve si riferisce all'importanza della fiducia e dell'autostima per un'età adulta sana. Famiglia, genitori e cultura influenzano fortemente i fattori che modellano e creano fiducia. Alcuni principi e buone pratiche possono migliorare le capacità genitoriali, proprio al fine di sviluppare un adulto sicuro di sé.

## OGGETTI DI APPRENDIMENTO

1. Fornire una comprensione generale della fiducia e della sua importanza nell'età adulta.
2. Conoscere i principi che possono aiutare i genitori a sviluppare e migliorare l'autostima e la fiducia dei giovani adulti, tenendo conto della cultura e di altri fattori.
3. Migliorare le competenze genitoriali che mirano a far diventare i propri figli culturalmente competenti e compassionevoli.

## COSA SI INTENDE PER "ADULTO SICURO"

La ricerca ha dimostrato che esiste un'associazione positiva tra alta autostima e aspetti (come le relazioni sociali, la salute, il lavoro) di una vita di successo durante l'età adulta (Magnusson e Nermo, 2018; Orth and Robins 2014)

**L'Auto-Stima** riguarda le ipotesi che facciamo su noi stessi in base al modo in cui vediamo noi stessi. L'autostima positiva riguarda il sentirsi a proprio agio con sé stessi, a quali conquiste l'individuo possa ragionevolmente arrivare e come si percepisce fisicamente. Significa semplicemente che uno sta bene con quello che uno è (<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html>). L'autostima si sviluppa gradualmente, durante tutto l'arco della vita. Può iniziare solo perché un bambino si sente al sicuro, amato e accettato (come affermano medici esperti nella salute dei bambini). Nel caso di gruppi particolarmente vulnerabili, come migranti e rifugiati, tale processo può essere reso più difficile e critico, poiché possono venir meno alcuni o tutti questi gli aspetti sopra menzionati (es. Sentirsi al sicuro).

Questi aspetti aiutano a costruire la **fiducia** in sé. La fiducia è un sentimento di sicurezza di sé che deriva da un apprezzamento delle proprie capacità o qualità (Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>).

**Essere un adulto sicuro** aiuta a prendere le giuste decisioni. Famiglia, genitori, società, cultura svolgono un ruolo essenziale nello sviluppo della fiducia in sé stessi. Pensiero positivo, formazione, conoscenza e confronto con gli altri sono modi utili per migliorare la fiducia. La fiducia proviene da sentimenti di benessere, accettazione del proprio corpo e della propria mente (autostima), fiducia nelle proprie capacità, capacità ed esperienza. Caratteristiche personali come autodisciplina, capacità comunicative, perseveranza, socievolezza, fiducia, autostima aiutano a formare il capitale umano e le competenze non cognitive (Magnusson e Nermo, 2018; Joshi, 2014).

Aiutare un giovane adulto a migliorare o aumentare la fiducia è una sfida; ma è anche gratificante. Questo processo può preoccupare i giovani adulti, in particolare le donne. Alcuni principi che possono aiutare i genitori a supportare i propri giovani adulti nello sviluppo o nel miglioramento della fiducia includono: A) Ridefinire il fallimento: vedere il fallimento come un'opportunità di apprendimento e incoraggiare i giovani adulti a provare ciò in cui credono. B) Dimenticare di essere perfetto: cercare di essere perfetto è un ostacolo, quindi è necessario supportarli per rendere le loro decisioni più facili e sicure. C) Non pensare troppo alle

situazioni (in particolare le femmine hanno tale tendenza, detta “rimuginare”). Per adolescenti e giovani, pensare in modo eccessivo potrebbe non sembrare una cosa "cattiva", in quanto può prevenire comportamenti rischiosi. Ma pensare e pensare in modo eccessivo sono cose diverse (Mazzella, 2019). È importante incoraggiare e prendere decisioni e, se si incorre in errore, imparare che nulla è perduto, anzi, che si possa imparare da esso. D) Comprendere che l'azione porta alla fiducia: i giovani adulti possono acquisire sicurezza dalle proprie azioni. I genitori non devono proteggere troppo, ma, piuttosto, essere modelli di comportamento (Mazzella, 2019).

Inoltre, i genitori possono aiutare a sviluppare e migliorare la fiducia: lodando gli sforzi (non sopravvalutando), concentrandosi sui punti di forza, consentendo ai bambini / adolescenti / giovani adulti di aiutare ed evitare / vietare le aspre critiche (<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>).

Il progetto IENE 8 cerca di migliorare le competenze genitoriali e consentire ai genitori (in particolare migranti e rifugiati) di apprendere come trattare i propri figli in modo culturalmente e sano, in situazioni diverse e in età diverse, e in condizioni eccezionali e difficili. L'obiettivo del presente strumento di apprendimento è proprio lo sviluppo e il miglioramento della fiducia, per formare un adulto sicuro di sé.

## PUNTI CHIAVE

1. Esiste una relazione positiva tra alta autostima e aspetti della vita di successo (come relazioni sociali, salute, lavoro) durante l'età adulta
2. L'autostima positiva si riferisce semplicemente al fatto che un individuo è felice di ciò che è.
3. La fiducia è un sentimento di sicurezza di sé che deriva da un apprezzamento delle proprie capacità o qualità; include fiducia, coraggio, competenza
4. Famiglia, genitori, società, cultura svolgono un ruolo essenziale nello sviluppo della fiducia in sé stessi.
5. I principi che possono aiutare i genitori a sostenere i propri figli giovani adulti nel diventare fiduciosi includono: ridefinire il fallimento, dimenticare di essere perfetto, evitare di pensare troppo alle situazioni, agire; lodare, prestare attenzione ai punti di forza e così via.

## ATTIVITA'

### DOMANDE

1. Cosa è l'autostima positiva?
2. Quali fattori possono influenzare lo sviluppo di un adulto sicuro di sé?
3. Scrivi 5 principi (competenze genitoriali) che possono aiutare i genitori nel supportare i propri figli a sviluppare e migliorare la fiducia in sé?

## RIFLESSIONE SU UN ARGOMENTO DI QUESTA UNITA'

Usa lo spazio sottostante per scrivere le risposte alle domande precedenti.

## AUTO VALUTAZIONE

Pensa a una ragazza rifugiata di 12-18 anni che vive in un alloggio temporaneo con madre e nonna, che ha appena iniziato una nuova scuola e non ha ancora avuto il tempo di fare amicizia. La ragazza sente che non può frequentare la nuova scuola a causa della lingua, non conosce nessuno, sente che non sa nulla e teme che la "prendano in giro" come rifugiata/immigrata (potrebbe essere a causa del suo colore, Paese, stato ...).

In che modo questo genitore può essere supportato, migliorato a gestire le paure e le insicurezze della sua giovane ragazza? Quali competenze genitoriali può mettere in pratica per aiutare a rafforzare la fiducia della sua giovane figlia?

## RIFERIMENTI

<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html> How to Improve Self-Esteem in Adults (Instructor Millicent Kelly)

Joshi, H. 2014. "Non-Cognitive' Skills: What are they and how can they be Measured in the British Cohort Studies?" Centre for Longitudinal Studies, *CLS Working paper 2014/6*.

Kids Health Medical Experts. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

Magnusson, C. and Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: The importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women. *Journal of Youth Studies*. 21 (10): Pages 1392-1410. Doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876> Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1468876>

Mazzella, R. (2019). Retrived from <https://www.verywellfamily.com/parents-help-confidence-young-adult-women-4092900>.

Orth, U. and Robins, W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science* 23 (5): 381–387. doi: 10.1177/0963721414547414

Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>

## RISPOSTE ALLE DOMANDE DELLA SEZIONE ATTIVITA':

D/R	RISPOSTA
1	L'autostima riguarda le ipotesi che facciamo su noi stessi in base al modo in cui vediamo noi stessi. L'autostima positiva riguarda il sentirsi a proprio agio con sé stessi, a quali conquiste l'individuo possa ragionevolmente arrivare e come si percepisce fisicamente. Significa semplicemente che uno sta bene con quello che uno è
2	Famiglia, genitori, società, cultura svolgono un ruolo essenziale nello sviluppo della fiducia in sé stessi.
3	I principi che possono aiutare i genitori a sostenere i propri figli giovani adulti nel diventare fiduciosi includono: ridefinire il fallimento, dimenticare di essere perfetto, evitare di rimuginare troppo sulle situazioni, intraprendere azioni; lodare, prestare attenzione ai punti di forza e così via.

## RISPOSTA ALL'ATTIVITA' DI AUTO VALUTAZIONE:

È importante guidare la madre a prendere in considerazione la propria cultura e l'origine etnica per aiutare ad avvicinare sua figlia in modo appropriato e accettabile per la famiglia. I principi che possono aiutare i genitori, in generale, a sostenere i propri giovani adulti nel diventare fiduciosi includono: ridefinire il fallimento, dimenticare di essere perfetti, evitare di pensare troppo alle situazioni/rimuginare, agire, lodare, prestare attenzione ai punti di forza e così via.