

## Capitolo 8: Migliorare l'autostima e la fiducia in se stessi

Come si sviluppa la nostra autostima? Cosa cambia nel cervello quando diventiamo più o meno sicuri di noi stessi? Succede qualcosa?

### How to change self-esteem?

#### STEP 1: You need to understand how the brain works.



This is the **neuron**. Neurons (or nerve cells) are the fundamental units of our brain.

Neurons send information to each other through **synapses**.

When we learn something new, neurons send this information through synapses. When we practise something, the same information is sent repeatedly, letting the brain know that it is important.

In the same way that you can learn a new language, for example, **you can learn positive self-esteem.**

Using **affirmations**, we can teach our brains what we think about ourselves. Based on our thoughts, the brain will look for evidence of them in the external environment. Our inner thoughts will be reinforced by this evidence.

→ To summarise: **inner thoughts** are an important part of our self-esteem, and we have the power to direct them.

### PAY ATTENTION (on possible signs of lower self-esteem):

- incolpare gli altri per i propri errori,
- frequenti sbalzi d'umore,
- paura del fallimento,
- evitare le attività o parlarne,
- scarsa motivazione per le diverse attività,
- autocritica negativa,
- sensazione che tutti gli altri siano migliori...



*Pensate anche a:*

- *Gli studenti hanno tempi scolastici e di svago separati durante l'apprendimento digitale?*
- *Come vengono impartite le lezioni digitali? Ricevono un feedback?*
- *Sentono di aver imparato qualcosa di nuovo dall'apprendimento digitale?*
- 

### ATTIVITÀ PRATICA PER I GENITORI:

Ogni giorno, incoraggiate i vostri figli a pensare a ciò di cui sono orgogliosi quel giorno. Chiedete loro se hanno svolto bene un determinato compito, se hanno imparato qualcosa di nuovo, ecc.

Anche se i bambini pensano di aver commesso errori per tutto il giorno, per loro è stata un'esperienza di apprendimento. Possono essere orgogliosi anche di questo!

Potete anche creare un diario per registrare i momenti di orgoglio dei vostri ragazzi e mostrarlo alla fine del mese.

### RICORDA!

- Non date loro elogi senza giustificazione. Lodate il loro impegno e non solo il fatto che sono "bravi", "intelligenti", ecc.
- IL POTERE DEL "NON ANCORA": Quando gli studenti si lamentano di non essere riusciti a fare qualcosa, aggiungete "ancora". Questo darà loro maggiore fiducia e un percorso verso il futuro, che creerà una maggiore perseveranza"



### ***Un'idea aggiuntiva per favorire la motivazione***

*(Che si riferisce alla fiducia dello studente)*

*Potete inventare con gli studenti alcune frasi motivazionali (ad esempio sugli errori, lo sforzo, la perseveranza, ecc.), scriverle su dei post-it e attaccarle accanto al computer.*

P.S. A volte la diminuzione dell'autostima o della fiducia in se stessi può non essere legata alla scuola. Può anche essere causata dai social media. È importante esserne consapevoli e affrontarli con una mentalità di crescita (dando feedback costruttivi, imparando dagli errori, cercando strategie diverse per affrontare una situazione...).



#### **ULTERIORI INFORMAZIONI:**

- 📄 Self Esteem and Your Brain: <https://www.youtube.com/watch?v=q-GTvAADkWM>
- 📄 The power of yet: <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>
- 📄 Lessons on Self Confidence from a Teenager: <https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>
- 📄 The Confidence Project: <https://www.youtube.com/watch?v=S43i0SCYw74>

Testo dell'infografica:

Questo è il neurone. I neuroni (o cellule nervose) sono le unità fondamentali del nostro cervello.

I neuroni inviano informazioni tra loro attraverso le sinapsi.

Quando impariamo qualcosa di nuovo, i neuroni inviano queste informazioni attraverso le sinapsi. Quando ci esercitiamo in qualcosa, la stessa informazione viene inviata ripetutamente, facendo capire al cervello che è importante.

Allo stesso modo in cui si può imparare una nuova lingua, ad esempio, si può imparare un'autostima positiva.



Utilizzando le affermazioni, possiamo insegnare al nostro cervello ciò che pensiamo di noi stessi. Sulla base dei nostri pensieri, il cervello ne cercherà le prove nell'ambiente esterno. I nostri pensieri interiori saranno rafforzati da queste prove.

In sintesi: i pensieri interiori sono una parte importante della nostra autostima e abbiamo il potere di indirizzarli.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Il presente documento riflette esclusivamente il punto di vista dei partner del progetto e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in esso contenute.



**Co-funded by  
the European Union**



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.