
Dare fiducia al bambino timido

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Cos'è la timidezza e da cosa dipende? Capirlo è fondamentale per aiutare i bambini ad affrontarla in un processo di progressiva conquista di autoconsapevolezza e assertività

La timidezza è una risposta alla paura caratterizzata da un senso di imbarazzo o apprensione che alcune persone provano costantemente quando si avvicinano o vengono avvicinate da altri. La timidezza emerge da alcune **caratteristiche chiave**: autocoscienza, autopreoccupazione negativa, bassa autostima e paura del giudizio e del rifiuto. Le persone timide spesso fanno **paragoni sociali irrealistici** e poiché pensano che gli altri le valutino sempre male, preferiscono **abbandonare nuove opportunità** sociali e questo impedisce loro di migliorare le proprie abilità sociali. La timidezza è guidata sia da **forze biologiche** che ambientali: le forze biologiche si esprimono nel momento in cui ognuno nasce con **temperamenti diversi** e chi ha un temperamento estremamente **sensibile** ha maggiori probabilità di diventare timido. Per quanto riguarda le **forze ambientali**, la timidezza è anche fortemente influenzata dalle **esperienze di vita** e dalle **pratiche genitoriali**. Tuttavia, riguardo questo ultimo punto, **i genitori** che mettono in atto atteggiamenti più sensibili possono **proteggere il loro bambino** dallo sviluppo della timidezza o dell'ansia sociale, ma **non sempre sanno come aiutarli**. Quando il proprio figlio viene spinto ad **agire in modo più indipendente**, il bambino spesso può reagire **bloccandosi** per la troppa paura o cominciando a **piangere** e quindi può sembrare **crudele insistere** perché il bambino faccia **tutto ciò che gli viene chiesto**, come ad esempio andare da un amico, giocare da solo al parco o salutare un adulto e così via. Di conseguenza, molte **madri e padri intervengono** per "salvare" il loro bambino dall'angoscia. Sfortunatamente, **ciò che il bambino tende a imparare** da questo intervento genitoriale è che **non ha bisogno di agire** in modo più indipendente, o, peggio, vedrà l'essere "salvato" come un segno che i propri genitori pensano **che lui non sia in grado** di fare ciò che gli è stato chiesto. Quindi **cedere alla tentazione** di salvare il proprio figlio o figlia **dall'angoscia momentanea** di affrontare le loro insicurezze **può sembrare amorevole**, ma la verità è che tali azioni rendono loro **un grande disservizio**. Ciò spesso porta a **una maggiore insicurezza** e a una **tendenza a evitare** ciò che li mette a disagio. Spesso la soluzione a questo tipo di **dilemma genitoriale** è semplice, e richiede certamente un certa dose di pazienza e gentilezza: bisogna spingere il bambino timido ad **agire con più assertività**. Il proprio figlio merita di essere **preparato per il futuro** e, nonostante le molte incognite che questo comporta, la preparazione coinvolge la capacità di **affermare sé stessi**. Come ho detto prima, **il principale ostacolo che si affronta** quando si prova ad aiutare il proprio figlio è lo stesso che devono affrontare la maggior parte dei genitori, ovvero **mettere da parte l'impulso di salvare il proprio figlio dall'ansia**. Dunque, il modo migliore **per aiutare il proprio bambino timido** a diventare più sicuro di sé è sviluppare un piano che preveda **una serie di passaggi di assertività**, ognuno un po' più impegnativo di quello precedente. Non importa che i singoli passaggi possano sembrare **piccole abilità insignificanti**, perché per il bambino non lo sono. Nel fare ciò il genitore gli insegnerà come farlo, infondendogli **fiducia e slancio**, e quando avrà imparato una abilità **si sentirà benissimo**. Ovviamente con ogni bambino sia il primo passo che il passo successivo possono essere diversi, tuttavia l'idea principale è continuare a scegliere una situazione **leggermente più impegnativa** che farà crescere le capacità e la fiducia del proprio figlio o figlia. **E se il figlio fallisce il questi compiti, cosa succede?** Bisogna vedere il fallimento occasionale come **una certezza**, perché quando si sviluppa una nuova abilità, tutti commettono errori. Dunque, una delle chiavi per acquisire sicurezza è imparare che il fallimento **non è un evento catastrofico**, invece i bambini timidi **tendono a esagerare** le conseguenze di commettere errori e **apparire stupidi**. Ma l'esperienza del fallimento fornisce un ottimo **antidoto a quella paura**, insegna che sbagliare un compito o far male una cosa

non è la fine del mondo, e che la vita va avanti. Questo, a sua volta, aiuta il bambino timido a capire che “**prendersi il rischio**” di essere assertivo non è poi così pericoloso. ___

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _