

---

## Imparare ad accettarsi e a volersi bene

**Autore:** Sara Fornaro

**Fonte:** Città Nuova

**La consapevolezza di sé rientra nelle life skills, le competenze per la vita che ci aiutano nella nostra realizzazione personale e nelle relazioni con gli altri. Ne parliamo sul numero di ottobre del giornalino Big Bambini in gamba**

Secondo uno studio del 2022 curato da **AstraRicerche**, **un bambino su tre non si piace**. Realizzata nel 2022, la ricerca ha coinvolto mille bambini tra i 6 e i 12 anni rivelando che **per un terzo dei piccoli intervistati l'autostima era bassa o carente. Spesso i bambini non si piacciono, vorrebbero essere diversi, saper fare più cose o essere capaci di farle meglio**. E se fino agli 8-9 anni l'autostima resiste, **verso i 10 anni c'è una svolta negativa** nella percezione di sé, soprattutto per le bambine, che vedono la propria autostima diminuire. **La scarsa accettazione di sé può provocare disturbi d'ansia e depressione**. Un trend, secondo **Stefano Vicari, responsabile di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza del Bambino Gesù**, in aumento esponenziale da anni tra i giovanissimi. La consapevolezza di sé rientra nelle **life skills**, le competenze per la vita, che ormai da mesi stiamo approfondendo con il [giornalino Big Bambini in gamba](#). **Imparare a volersi bene è la strada maestra per avere una buona autostima e per imparare a gestire ansie e preoccupazioni**. Copertina del giornalino Big bambini in gamba di ottobre 2024 Di accettazione, consapevolezza di sé si parla nel numero di ottobre del giornalino Big. Nei prossimi numeri l'argomento verrà approfondito con il tema dell'**autostima** e quello della **gestione dell'ansia**. Con storie vere, racconti, fumetti e giochi **si invitano i bambini a scoprirsi: a capire i propri gusti, ad accettarsi come sono, con pregi e difetti, e a cercare di migliorarsi sempre**. L'argomento viene approfondito anche per genitori, insegnanti, catechisti... nell'**Inserito educatori** (realizzato con il contributo della **Fondazione Vincenzo Casillo**) dove ci sono approfondimenti dello **psicologo dell'età evolutiva Ezio Aceti**, della **docente e formatrice Patrizia Bertoncello** e di **Marina Zornada**, dell'**Associazione famiglie nuove del Friuli Venezia Giulia**. **Per chi fosse interessato, è possibile abbonarsi nella [pagina dedicata al giornalino Big bambini in gamba](#) e [nella sezione abbonamenti](#)**. Si può anche eseguire un versamento sul CCP n. 34452003 intestato a *Città Nuova* o fare un bonifico bancario intestato a P.A.M.O.M. – CITTÀ NUOVA, VIA PIEVE TORINA, 55 – 00156 ROMA BANCO BPM IBAN IT28D0503421900000000009185, **specificando sempre nella causale: abb. a Big e inserendo i propri dati postali**. **Per info: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it), [big@cittanuova.it](mailto:big@cittanuova.it), [abbonamenti@cittanuova.it](mailto:abbonamenti@cittanuova.it), 342-6266594**. \_

**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](mailto:rete@cittanuova.it)****

---