

Crescere figli responsabili e sicuri di sé

Uno dei modi migliori per aiutare i tuoi figli ad acquisire fiducia in se stessi è dargli regolarmente occasioni per sentirsi orgogliosi di ciò che riescono a fare. È interessante notare che uno dei modi più semplici per farlo è assegnare dei compiti che possono completare da soli.

Sebbene l'istinto di molti genitori sia quello di rendere la vita il più semplice possibile ai propri figli, dare loro delle responsabilità può in realtà contribuire a rafforzarne la resilienza.

Gestire attività quotidiane, come ad esempio raccogliere i giocattoli, piegare il bucato o portare a spasso il cane, aiuta a rafforzare la fiducia in se stessi e l'autostima. Li aiuta anche a imparare a gestire i propri impegni, a rispettarli e a pensare a come risolvere i problemi in autonomia. E tutto ciò li aiuta a crescere e a diventare adulti responsabili.

Utilizza il foglio di lavoro sul retro per identificare le cose che possono fare i tuoi figli piccoli o adolescenti.

Decidere cosa aggiungere al loro elenco di cose da fare: Considera la loro età, il livello di maturità e quanto tempo impiegheranno per portare a termine ogni compito. L'obiettivo è quello di dargli compiti piccoli ma significativi da svolgere regolarmente, senza però stressarli.

Prendi in considerazione cose che gli faranno sviluppare capacità utili e che aiuteranno te a sfrontare il tuo elenco di cose da fare, come ad esempio:

- Mettere via i giocattoli la sera prima di andare a letto
- Lavarsi i denti e pettinarsi la mattina e la sera
- Rifare il letto la mattina
- Dare l'acqua alle piante il sabato mattina
- Passare la scopa o l'aspirapolvere in cucina il venerdì dopo cena.
- Preparare di sera i vestiti per il giorno dopo
- Consegnare i compiti in tempo tutti i giorni a scuola
- Mettere i vestiti sporchi nel cesto del bucato
- Mettere via i vestiti puliti
- Bonus: Sorprendere i miei genitori facendo qualcosa che non mi hanno chiesto di fare

Seguire i progressi: Se sanno già svolgere i compiti da soli, puoi comunque compilare il foglio di lavoro per aiutarli a monitorare i progressi.

Prendi in considerazione di dargli penne colorate, adesivi o altri metodi divertenti per spuntare ogni compito portato a termine. Col tempo vedranno tutti i progressi fatti.

Chiarire le aspettative: Per ogni responsabilità che si assumono, assicurati che capiscano cosa dovrebbero fare. Spiega qual è il compito, perché è importante e dai istruzioni dettagliate (o raccomandazioni) per completarlo.

All'inizio potrebbe sembrare più facile farlo da te, ma lasciarli provare li aiuterà a crescere.

Inoltre, anche dopo averci preso la mano, i tuoi figli potrebbero fare le cose in modo diverso dal tuo. Dopotutto, assumersi la responsabilità di qualcosa significa anche prenderne possesso e farla propria.

Celebrare i traguardi: Tieni traccia di ogni attività completata. Alla fine di ogni settimana, complimentati per ciò che hanno fatto bene e chiedigli se hanno delle domande o se hanno bisogno di aiuto per capire cosa fare o come farla.

Man mano che faranno progressi, pensa a come riflettere sui loro successi. Ad esempio, potresti fargli delle domande che aumentino la loro sicurezza, come ad esempio:

- Come ti sei sentito quando hai spuntato un compito portato a termine?
- Ripensando alla settimana scorsa, di cosa sei più orgoglioso?
- Hai imparato qualcosa di nuovo?

Optum

Fonti:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 dic 2024.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2 ago 2022.

Elenco delle mie responsabilità: _____ Età: _____

Compito	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Bonus compito:							