



pennamagenta
GRANDI SI DIVENTA



TEST DI ROSENBERG Scopri la tua AUTOSTIMA



Chi sono



CIAO SONO RAFFAELLA PALLARIA

Ho 36 anni e lavoro per i bambini da quando ne avevo 28.

Sono dottoressa in Psicologia del marketing ed esperta del settore infanzia ed educazione dei bambini.

Nel 2016 ho fondato Pennamagenta e avviato un progetto ludico educativo.

Ho ascoltato e studiato per anni le esigenze di bambini e genitori ho ideato e lanciato tantissimi servizi che rispondono ai bisogni reali dei più piccoli andando incontro alle famiglie che cambiano.

Lavoro da anni al fianco di professionisti dell'educazione e psicologi e mi confronto quotidianamente con i genitori, tanto da conoscere tutto quello che oggi fa la differenza nella gestione dei più piccoli.

Sul sito offro servizi che facilitano la vita dei genitori e arricchiscono quella dei bambini, e contenuti davvero utili alle famiglie per capire cosa serve davvero ai bambini per diventare grandi.



Perché fare l'autovalutazione dell'autostima

Avere una buona autostima è un'ottima condizione personale, ma è anche l'obiettivo che dobbiamo mantenere come genitori.

Non solo, è importante favorire la buona autostima dei nostri figli con pratiche educative e approcci che li aiutano a credere in se stessi e a vivere serenamente il confronto con il mondo.

Il confronto, appunto, è un processo sociale che oggi ma soffriamo, e di cui anche i bambini sono vittime.

Il confronto è però sempre esistito, e ha permesso agli uomini di sopravvivere. La teoria del confronto sociale di Festinger infatti, sostiene che le persone hanno bisogno notare ciò che è negli altri per capire di più di se stessi.


Quando il confronto diventa tossico?

- Quando distorce la realtà
- Quando provoca ansia
- Quando intacca la sfera sociale dell'individuo
- Quando comporta il timore del giudizio
- Quando compromette la relazione con i pari
- Quando ha conseguenze sulla percezione di se
- Quando porta all'isolamento
- Quando determina dipendenze

Come funziona

Il test dell'autovalutazione dell'autostima è una serie di affermazioni rispetto alle quali dovrai esprimere un giudizio con un punteggio da 1 a 4.

La somma dei punteggi di ogni singola domanda determina il tuo grado di autostima.



1. Credo di essere una persona apprezzabile, almeno nella stessa misura degli altri.

pienamente d'accordo = 4; d'accordo = 3; in disaccordo = 2; profondamente in disaccordo = 1

2. Sono convinto di avere buone qualità.

pienamente d'accordo = 4; d'accordo = 3; in disaccordo = 2; profondamente in disaccordo = 1

3. Sono capace di fare bene le cose come la maggior parte delle persone.

pienamente d'accordo = 4; d'accordo = 3; in disaccordo = 2; profondamente in disaccordo = 1

4. Ho un atteggiamento positivo verso me stesso.

pienamente d'accordo = 4; d'accordo = 3; in disaccordo = 2; profondamente in disaccordo = 1

5. In generale, sono soddisfatto di me stesso.

pienamente d'accordo = 4; d'accordo = 3; in disaccordo = 2; profondamente in disaccordo = 1



6. Sento di non avere molti motivi per essere orgoglioso.

pienamente d'accordo = 1; d'accordo = 2; in disaccordo = 3; profondamente in disaccordo = 4

7. Solitamente, tendo a pensare che sono un fallito.

pienamente d'accordo = 1; d'accordo = 2; in disaccordo = 3; profondamente in disaccordo = 4

8. Mi piacerebbe poter avere più rispetto per me stesso.

pienamente d'accordo = 1; d'accordo = 2; in disaccordo = 3; profondamente in disaccordo = 4

9. A volte mi sento completamente inutile.

pienamente d'accordo = 1; d'accordo = 2; in disaccordo = 3; profondamente in disaccordo = 4

10. A volte sento di non essere una buona persona.

pienamente d'accordo = 1; d'accordo = 2; in disaccordo = 3; profondamente in disaccordo = 4

I risultati

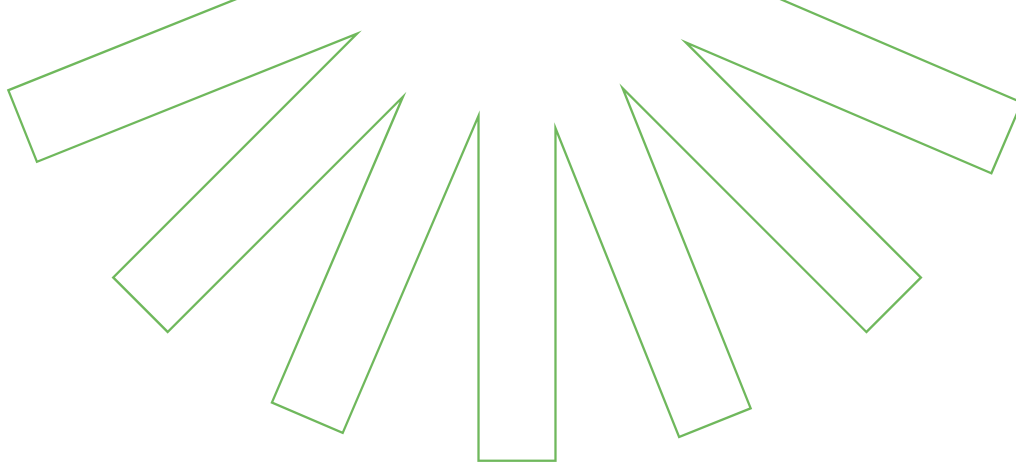
Se la somma è **inferiore a 15** la tua autostima è **molto bassa**.

Se la somma è compresa **tra 16 e 30** la tua autostima è **normale** ma tende ad essere più bassa che alta.

Se la somma dei punteggi è **30** hai un'autostima **in salute**.

Se la somma dei punteggi è **superiore a 30** hai un'autostima **alta**.

Se la somma dei punteggi è **40** hai un'autostima **troppo alta**.



Hai trovato utile questo documento?

Sul [Blog di Pennamagenta](#) tantissimi contenuti gratuiti per informarti, confrontarti e rafforzare le tue competenze.

Lascia una recensione per aiutare altri genitori nelle scelte pratiche ed educative con i bambini.

SCRIVI UNA RECENSIONE