

“ MI PIACE LA MAGGIOR PARTE DI ME”

AUTOSTIMA E SCUOLA
Strategie di gestione
Percorsi didattico-educativi

Sabato 7 febbraio 2009

Dr.ssa ANNA STROPPA - psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva
GIUSE TIRABOSCHI - pedagoga, insegnante

**L'AUTOSTIMA CORRISPONDE ALLA
“CONSIDERAZIONE CHE UN INDIVIDUO
HA DI SE STESSO”**
(Galimberti U., 1999)



In termini generali si può dire che è estremamente difficile godere di una buona salute psicologica se si è privi di aree di buona autostima.

Autostima non coincide con concetto di sé

CONCETTO DI SÉ = costellazione di elementi (pensieri e sentimenti) a cui una persona fa riferimento per descrivere e stessa. **Chi sono io e che cosa so fare**

AUTOSTIMA = valutazione circa gli elementi che costituiscono il concetto di sé; deriva dai sentimenti della persona nei confronti di sé stesso in senso globale, dal bilancio fra sé reale e sé ideale.

Il valore che attribuisco alla mia persona e alle cose che so fare/competenze.

Tale valutazione varia tra due estremi: quello positivo e quello negativo.

SVILUPPO E AUTOSTIMA

- Il modello biopsicosociale riconosce nello sviluppo dell'autostima, un'influenza di fattori legati al temperamento con cui si nasce, alla personalità e alle relazioni affettive e sociali che si vivono.
- Nei primi anni di vita il bambino sviluppa un'immagine di sé, in base alla percezione di una positiva o negativa relazione con le figure primarie. La formazione del proprio modo di considerarsi e definirsi e la valutazione del proprio valore avviene ad un'età molto precoce. L'immagine che si ha di se stessi comporta la valutazione delle proprie caratteristiche percepite nell'interazione dell'individuo con il suo ambiente.

Una bassa autostima in genere ha origine da precoci esperienze di rifiuto, trascuratezza, carenza affettiva, ma anche da possibili richieste eccessive da parte degli adulti significativi. Nell'ambito delle teorie psicodinamiche, la formazione dell'autostima è determinata dal processo fondamentale dello sviluppo del Sé e dalla qualità delle esperienze familiari precoci.

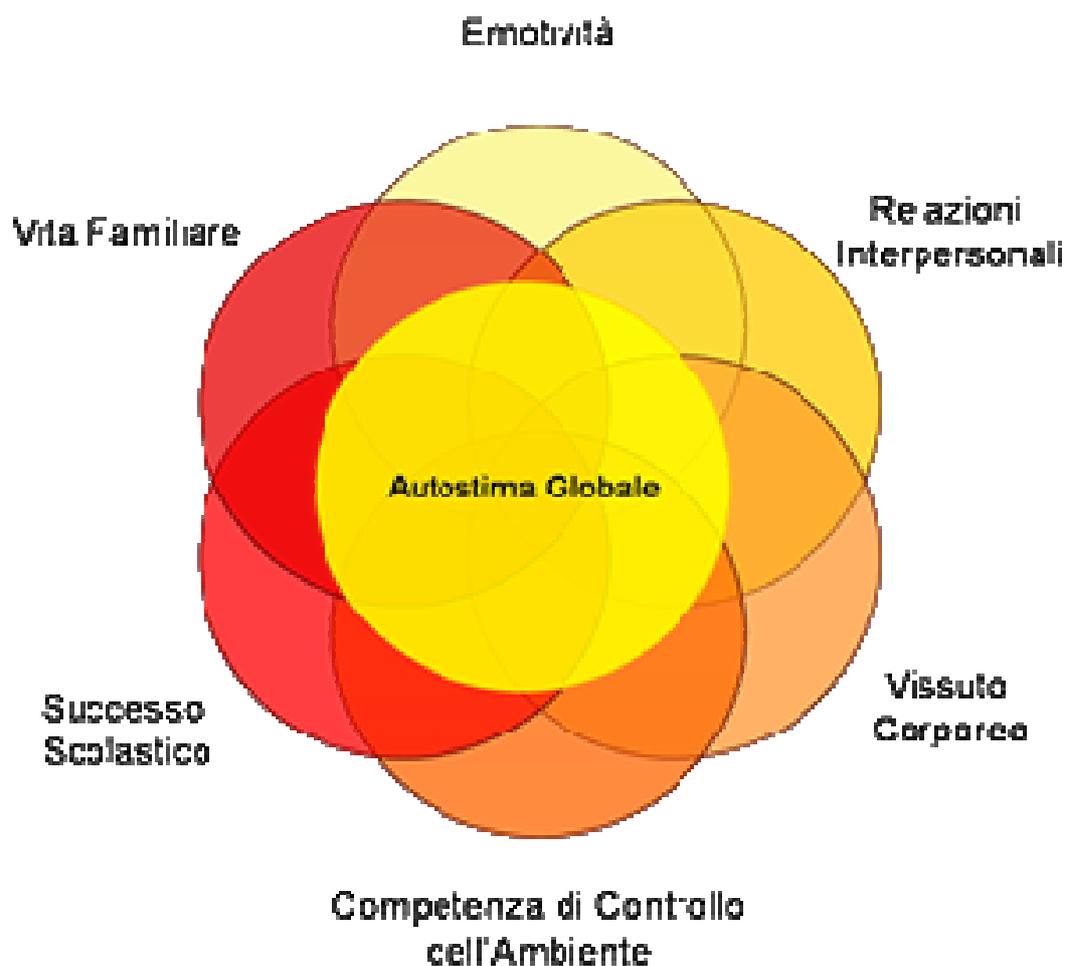
Secondo Kohut (1971-1977), un ambiente familiare deprivato affettivamente può incidere negativamente sullo sviluppo del bambino determinando un arresto nella formazione di un narcisismo sano cioè nella capacità di regolare in modo ragionevole e coerente la propria autostima.

Il bambino che viene trascurato, non amato, rifiutato, può percepirsi come persona indegna, senza valore e "meritevole" della punizione che riceve.

Gli ambienti familiari disfunzionali, ostili, vengono interiorizzati e finiscono per danneggiare la psiche. In tal modo il soggetto non può sperimentare quel senso di sicurezza alla base dei sentimenti di autonomia ed efficacia personale.

Il concetto di autostima non è unitario ma si riferisce a differenti ambiti:

- 1) AREA INTERPERSONALE (come il soggetto valuta i suoi rapporti sociali, con i pari e con gli adulti);
- 2) AREA SCOLASTICA (i successi e i fallimenti sperimentati nella classe);
- 3) AREA EMOZIONALE (la vita emotiva, la capacità di controllare le emozioni negative);
- 4) AREA FAMILIARE (le relazioni nella famiglia, il grado in cui il soggetto si sente valorizzato e amato, ecc.);
- 6) AREA CORPOREA (il suo aspetto, le capacità fisiche e sportive, ecc.);
- 7) AREA DELLA PADRONANZA SULL'AMBIENTE (la sensazione di essere in grado di dominare gli eventi della propria vita, ecc.).



AUTOSTIMA E SCUOLA

Nell'ambito scolastico, promuovere nei ragazzi l'autostima è un compito essenziale per l'insegnante che vuole raggiungere risultati soddisfacenti. Il grado di autostima è influenzato molto dalla credenza o meno di poter raggiungere un risultato desiderato e dalla consapevolezza o meno di poter efficacemente rimediare a un insuccesso.

In generale le attribuzioni relative al proprio comportamento sono di tipo **interno**, in caso di **successo** (sono bravo o mi impegno), e di tipo **esterno**, in caso di **fallimento** (sono sfortunato o il compito è difficile), invece le attribuzioni rispetto al comportamento degli altri sono prevalentemente esterne, in caso di successo (è fortunato), e di tipo interno, in caso di fallimento (non si è impegnato, non è bravo).

Le differenze esistenti tra le attribuzioni "dell'attore" (proprio comportamento) e quelle "dell'osservatore" (comportamento degli altri) costituiscono il cosiddetto errore fondamentale di attribuzione o bias edonico (bias= errore di ragionamento, edonico= mirato alla protezione di sé), quindi è un sistema naturale di difesa che consente di mantenere intatta l'autostima.

Il locus attributivo media le emozioni legate all'autostima quali la fiducia in sé e la soddisfazione.

L'attribuzione a sé (locus attributivo interno) di un successo genera una stima positiva di sé (fiducia e soddisfazione), mentre **l'attribuzione a sé di un fallimento genera una stima negativa di sé** (depressione, senso di colpa).

Il rapporto esistente tra le attribuzioni e le prestazioni cognitive è molto forte e, in alcuni casi, addirittura determinante per l'apprendimento scolastico.

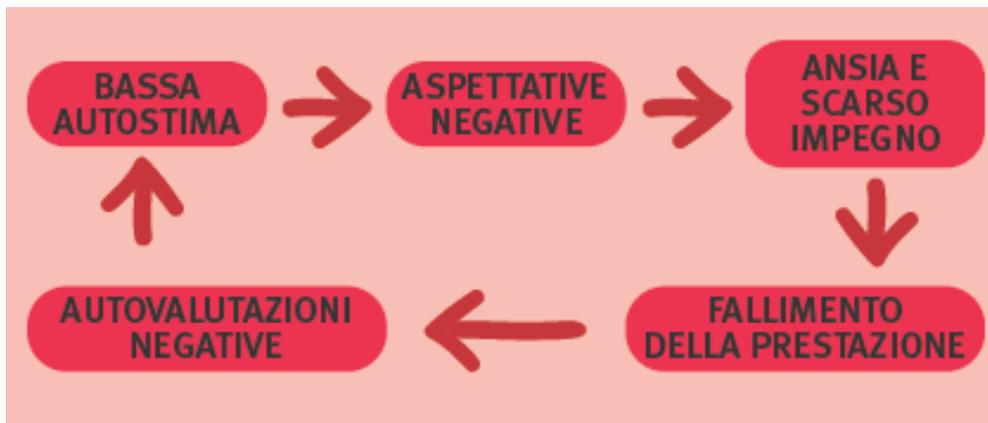


È essenziale per la crescita psicologica del bambino imparare ad uscire dall'influenza limitante e demotivante delle proprie convinzioni negative circa le proprie abilità per poter raggiungere un senso di controllo e di competenza personale e la percezione di sé come agente in grado di fare.

Correlazione positiva tra:



IL CIRCOLO VIZIOSO DELLA BASSA AUTOSTIMA



Mantenere e sviluppare l'autostima dipende da numerosi fattori:

- **le esperienze di successo:** “ci sono riuscito”
- **le esperienze di competenza:** “sono capace in questo”
- **il prestigio all'interno di un gruppo:** “i miei compagni mi cercano per giocare”
- **la percezione positiva di sé:** “sono bravo”
- l'esperienza del **sentimento di gioia** che deriva dalla realizzazione delle proprie potenzialità: “sono contento”

COMUNICARE PER EDUCARE E FAR APPRENDERE

- Desiderare e favorire la crescita dell'altro: *“Mi sta a cuore la tua crescita e formazione”*.
- Motivare ed entusiasmare l'altro verso la sua autorealizzazione e accompagnarlo nel percorso formativo: *“Cerca di esplorare i tuoi talenti e trova la strada per realizzarli. Studia per sentirti in gamba, forte, capace e competente”*.
- Incoraggiare e coltivare l'autostima: *“Ci sono delle difficoltà ma le puoi superare in questo modo, utilizzando queste tue risorse”*.
- Assicurare il sostegno nelle difficoltà: *“Se hai bisogno posso darti una mano”*.
- Correggere, indicando una strategia di miglioramento: *“Per correggere questi errori puoi provare a fare così”*.
- Valorizzare, apprezzare e stimare: *“Ammiro la tua tenacia. Possiedi delle risorse e ce la puoi fare.”*

AIUTARE A COSTRUIRE UN SENSO DI IDENTITA' POSITIVA

- Comunicazione positiva
- Riconoscere abilità e talenti, identificare i limiti
- Sottolineare il successo passo per passo
- Stimolare il sostegno reciproco nella classe
- Favorire l'espressione di sentimenti ed emozioni per riconoscerli, accettarli e controllarli
- Promuovere il senso di responsabilità individuale e di classe

GLI “ATTREZZI” DEL LAVORO EDUCATIVO

Condizioni che aiutano a sviluppare una buona relazione educativa:

- Prestare attenzione: ASCOLTARE
- Apertura e ricettività
- Vivere le esperienze emotive
- Riflettere sull'esperienza
- Rispondere in maniera utile



FRASI NEGATIVE DI SVALUTAZIONE	FRASI POSITIVE DI VALORIZZAZIONE
Non hai capito niente.	Vediamo se ho capito il tuo punto di vista.
Ti sbagli.	Ti presento adesso il mio punto di vista.
Sono affari tuoi.	Troviamo insieme una soluzione, una via d'uscita.
Non perderti in chiacchiere. Concentrati e taci.	Che cosa ti preoccupa?
Perché non riesci a fare le cose come si deve?	Quali difficoltà hai incontrato?
Questa idea non funziona. L'abbiamo già provata altre volte.	Vediamo come possiamo migliorare questa proposta.
Fai così e basta.	Che cosa suggerisci? Quale altra soluzione potrebbe funzionare?
Sei sempre insoddisfatto.	Quali sono le tue richieste, le tue esigenze?
Sei del tutto fuori strada.	A che cosa miravi? Cosa volevi raggiungere?
La tua opinione è del tutto sbagliata.	Io ho un'opinione molto diversa dalla tua e vorrei presentartela.
È una proposta ridicola.	È una proposta un po' eccentrica, ma ci aiuta a oltrepassare i soliti schemi.
Sei stupido a pensarla così.	Spiegami perché sei convinto di questo.
Mi hai frainteso completamente.	Mi pare di non essere stato capito. Posso rispiegarti il mio punto di vista?
Se avessi agito diversamente, non ti sarebbe successo.	Spiegami meglio che cosa volevi ottenere. A che cosa miravi?
Perché non vuoi mai ascoltarmi?	Desidero che tu mi ascolti.
Non fare una simile sciocchezza	Adesso ti sembra che ci sia solo questa soluzione, ma pensandoci di più, potresti vedere il problema diversamente.
So a cosa stai pensando (lettura del pensiero).	Vorrei sapere a cosa stai pensando.
Non sai quello che stai facendo.	Puoi spiegarmi perché ti comporti così?
Sei sempre distratto. Non ti interessi mai a quello che facciamo.	Osservo che nell'ultima mezz'ora sei stato distratto. Mi chiedo cosa ti succeda. Non ti interessa quello che stiamo facendo? È difficile? Puoi dirmi la tua opinione?
Non puoi fare a meno di essere stupido? (domanda che è un'accusa).	Che cosa ti spinge a fare questo?

(Tratto da M. Polito – Comunicazione positiva e apprendimento cooperativo. Ed. Erickson, 2003)

MESSAGGIO IO

Confronta i propri sentimenti e i propri bisogni con i comportamenti inaccettabili degli allievi.

I “messaggi io”, a differenza dei “messaggi tu” (“perché continui a fare di testa tua...”, “sei sempre disordinato”, ecc.) **esprimono un sentimento di chi parla senza giudicare il bambino che compie l’azione ponendolo di fronte agli effetti del suo atto e ai sentimenti che provoca negli altri.**

Il metodo “messaggio io” consta di tre momenti:

- descrizione senza giudizio:...*quando disturbi i compagni...*
- effetto tangibile e concreto: ...*sono costretta a richiamarti...*
- reazione agli effetti:...*e mi dispiace/ mi arrabbio perché devo interrompere la lezione.*

PROBLEM SOLVING

Consta di 6 tappe:

- 1) Esporre con chiarezza i termini della questione
- 2) Proporre varie soluzioni
- 3) Considerare gli aspetti negativi e positivi delle proposte
- 4) Eliminare le non idonee e scegliere le soluzioni adatte
- 5) Predisporre i mezzi di attuazione della soluzione scelta
- 6) Verificare i risultati ottenuti

PROBLEM SOLVING (PS) E DISCIPLINA

Stesura di regolamento: attraverso il PS elaborare delle leggi i cui articoli sono predisposti dagli alunni che concordano con l’insegnante eventuali sanzioni. *CONTRATTO DI CLASSE*

“TEMPO DELLE CONFIDENZE”

tempo dedicato all’inizio della giornata (10’) per alle confidenze da fare all’insegnante (problemi a casa, malattie di parenti... sfogo per il bambino: viene assicurata attenzione al bambino favorendo l’espressione e la condivisione di eventi ed emozioni)

CIRCLE TIME

Tutti gli elementi della classe si riuniscono per discutere di un argomento o di un problema proposto dagli alunni e/o dall’insegnante.

GRUPPO AUTOCENTRATO

Ad uso terapeutico, ha l’obiettivo di risolvere problemi di personalità o di relazione.

GRUPPO ETEROCENTRATO

Finalizzato alla discussione e migliorare la comunicazione.

- 1 o 2 volte la settimana
- Stabilire giorno e ora
- Punto di riferimento nella vita scolastica
- Le regole, scaturiranno dalla discussione (non interrompere chi parla, accettare i punti di vista, non denigrare, criticare...)

L’INSEGNANTE COME FACILITATORE DEL CIRCLE TIME:

OSSERVARE (chi sta vicino a chi? qualcuno rimane in disparte? Sono tutti coinvolti nella discussione? Si sentono tutti a loro agio?). L’osservazione è importante per verificare i rapporti all’interno del gruppo

FACILITARE LA DISCUSSIONE offrire sostegno e incoraggiamento ai più timidi...neutralizzare i più “aggressivi”... riassumere brevemente a fine sessione i pareri espressi...attuare le decisioni,...

COMPETENZE DA SVILUPPARE NELL'AREA DELLA SOCIALIZZAZIONE	STRATEGIE DA ADOTTARE DA PARTE DELL'INSEGNANTE	COMPORAMENTI DELL'ALUNNO DA OSSERVARE
Accettare i compagni.	<ul style="list-style-type: none"> -Creare un rapporto disteso. -Cogliere gli interessi personali per stimolare e motivare. -Colloquiare con la famiglia. -Educare al comprendere e accettare la varietà delle personalità e delle problematiche della classe attraverso la parola, l'esempio e il comportamento imparziale. -Valorizzare le potenzialità di ciascuno, ridimensionare gli atteggiamenti di superiorità o di eccessiva esuberanza. Richiamare negli atteggiamenti aggressivi (appropriazione degli oggetti altrui, scontri verbali e fisici ...). -Scoraggiare critiche e pettegolezzi. -Distribuire equamente incarichi a rotazione. 	<ul style="list-style-type: none"> -Viene volentieri a scuola. -Non prende in giro i compagni. -Non prevarica gli altri.
Cooperare con i compagni e l'adulto.	<ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere e dar forza al lavoro di gruppo. -Educare all'appartenenza del gruppo. -Socializzare le esperienze scolastiche e non. -Condividere con l'esempio, le regole, nel rispetto dei ruoli specifici (adulto/insegnante, bambino/alunno). 	<ul style="list-style-type: none"> -E' attento alle esigenze degli altri. -Rispetta le regole stabilite e condivise dal gruppo. -Chiede aiuto in modo adeguato. -Comunica con compagni e adulti. -Riflette sul proprio agire. -Comprende l'efficacia del dialogo nella risoluzione di un conflitto.
Riconoscere il ruolo dell'adulto.	<ul style="list-style-type: none"> -Stabilire un rapporto interpersonale con ciascun allievo. -Permettere all'alunno di esporre i propri problemi. -Incoraggiare il bambino a parlare, ad approfondire quanto sta dicendo senza valutarlo né giudicarlo. -Evidenziare gli aspetti positivi. 	<ul style="list-style-type: none"> -Rispetta l'adulto. -Ascolta suggerimenti e indicazioni.
Accettazione di sé.	<ul style="list-style-type: none"> -Permettere all'alunno di esprimere i propri sentimenti, le proprie emozioni, le proprie peculiarità. -Non offrire messaggi contraddittori. -Conoscere le aspettative degli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> -Accetta se stesso e ha una buona autostima. -Sa chiedere aiuto. -E' consapevole degli obiettivi da raggiungere. -E' consapevole delle proprie reali capacità.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO:

G. Blandino, B. Granieri - *La disponibilità ad apprendere*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 1995.

G. Blandino, B. Granieri - *Le risorse emotive nella scuola*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.

M. Capurso – *Relazioni educative e apprendimento. Modelli e strumenti per una didattica significativa*. Ed. Erickson, Trento, 2004.

D. Ianes - *Educare all'affettività. A scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti*. Ed. Erickson, Trento, 2007.

U. Mariani, R. Schiralli – *Costruire il benessere personale in classe. Attività di educazione alle competenze affettive e relazionali*. Ed. Erickson, Trento, 2002.

D. Plummer - *La mia autostima. Attività di sviluppo personale per una buona immagine di sé*. Ed. Erickson, Trento, 2002.

D. Plummer – *Laboratorio autostima. Giochi e attività per bambini dai 5 agli 11 anni*. Ed. Erickson, Trento, 2002.

M. Polito – *Comunicazione positiva e apprendimento cooperativo. Strategie per intrecciare benessere in classe e successo formativo*. Ed. Erickson, Trento, 2003.

A. Pope, S. McHale, E. Craighead – *Migliorare l'autostima. Un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*. Ed. Erickson, Trento, 1992.

M. Rebuffo – *5 percorsi di crescita psicologica. Attività su: l'ascolto di sé, la consapevolezza, le emozioni, l'autostima e i propri limiti*. Ed. Erickson, Trento, 2005.

I. Salzberger –Wittenber, P.G. Williams, E. Osbone - *L'esperienza emotiva nel processo di insegnamento e apprendimento*. Liguori Editore, Napoli, 1993.

S. Vegetti Finzi, A.M. Battistin - *I bambini sono cambiati. La psicologia dei bambini dai cinque ai dieci anni*. Oscar Saggi Mondadori, Milano, 2003.