



ISSN: 2038-3282

Pubblicato il: 08 Aprile 2013

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da www.qtimes.it

Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

**Self-esteem and self-concept in education
Autostima e concetto di sé, in sede educativa**

di Maria Gioia Pierotti

Università degli Studi di Perugia

gioiabebb@libero.it

Abstract

Il concetto di sé, è qualcosa che si eleva ad un gradino superiore della comprensione di sé. I bambini non cercano solo di definire e raccontare gli attributi del sé (comprensione del sé), ma valutano anche tali attributi. Queste valutazioni creano l'autostima e il concetto di sé, e hanno implicazioni di una portata di dimensioni considerevoli per il loro stesso sviluppo.

Parole chiave: autostima, concetto di sé, educazione, scuola

Il concetto di sé, è qualcosa che si eleva ad un gradino superiore della comprensione di sé. I bambini non cercano solo di definire e raccontare gli attributi del sé (comprensione del sé), ma valutano anche tali attributi. Queste valutazioni creano l'autostima e il concetto di sé, e hanno implicazioni di una portata di dimensioni considerevoli per il loro stesso sviluppo. Spesso capita, che i termini autostima e concetto di sé siano utilizzati in modo intercambiabile o non definiti con precisione. In generale si utilizza il termine autostima per far riferimento al valore e all'immagine che una persona ha di sé. Per esempio, una bambina potrebbe percepire che lei non è solamente una persona, ma è anche una brava persona. Usiamo il termine concetto di sé per riferirci alle valutazioni in ambiti specifici del sé. I bambini possono fare delle autovalutazioni in molti campi della loro vita (accademico, atletico, dell'aspetto fisico e così via). In breve, l'autostima si riferisce

all'autovalutazione globale, il concetto di sé alle valutazioni più legate a campi specifici. L'autostima riflette percezioni che non sempre corrispondono alla realtà. L'autostima di un bambino può riflettere la convinzione di essere o meno intelligente e attraente, per esempio, ma la convinzione non è necessariamente giusta. Perciò, un'alta autostima può riflettere percezioni corrette e giustificate del valore e del successo di una persona ma può anche essere riferita a un senso di superiorità arrogante, grandioso e ingiustificato. Allo stesso modo, una bassa autostima può riflettere o una percezione corretta dei propri limiti o un'inferiorità e un'insicurezza distorte e anche patologiche (1). Si tratta della costruzione e descrizione delle nostre "immagini interiori", tutti noi ne possediamo. Basta pensare al fatto, che alcune persone riescono a "vedere" chiaramente le cose grazie alla loro immaginazione, altre invece ne hanno immagini più sfocate. Altre persone ancora, sviluppano soprattutto immagini di tipo uditivo o sensoriale. Queste immagini fanno parte della nostra vita e sono uno degli strumenti più precoci che possediamo per dare significato al mondo circostante; esse formano le basi della conoscenza di noi stessi, degli altri e dell'ambiente intorno a noi, prima ancora di imparare a comunicare attraverso le parole. Molte delle nostre immagini guida, si sviluppano durante la prima infanzia, periodo in cui l'immaginazione rappresenta lo stile di pensiero dominante, ed esse guidano non solo i nostri pensieri, ma anche il funzionamento corporeo e il nostro intero modo di essere. Durante tutto il corso della nostra vita, noi creiamo una banca dati di queste immagini interiori. Solo una piccola parte di esse è conscia, mentre la maggior parte è inconscia, ma comunque capace di orientare le nostre azioni. La ricchezza e la creatività, della nostra immaginazione ci permettono di trovare nuove immagini più funzionali, rispetto al nostro ambiente di vita, in un determinato momento. Le immagini interiori, possono dunque sostituirsi o assumere maggior valore di vecchie immagini formatesi in seguito a esperienze passate, che non sono più necessarie al nostro sviluppo e alla nostra crescita. La creatività ci permette di mettere alla prova vecchi sistemi di credenze e di mirare ad un futuro positivo. Cambiare o mettere alla prova un'immagine racchiusa dentro di noi, può avere delle ripercussioni a vari livelli; visto che, l'immaginazione sembra avere un insieme di qualità uniche che comprendono la grande abilità di metterci in contatto con parti di noi che con le parole non riusciremo a raggiungere: in particolare, pensieri, sensazioni, intuizioni e funzioni corporee che normalmente avvengono a livello inconscio. Le immagini ci parlano ad un livello che potrebbe essere descritto come il punto di incontro tra la mente conscia e quella inconscia. Ci donano la possibilità di arricchire il pensiero logico e analitico con una visione più olistica di noi stessi e del mondo. Tutto questo va tenuto presente quando si desidera aiutare i bambini a usare la loro immaginazione. Si può incoraggiarli a parlare delle loro immagini e con le loro immagini, ma si deve resistere alla tentazione di dare la nostra interpretazione personale di quello che esse possono voler significare. Le immagini sono in genere molto personali, e devono essere considerate nel contesto in cui sono state originate, seguendo il punto di vista di ogni bambino sul mondo. Come ogni tipo di insight che un bambino produce, le immagini chiedono di essere rispettate, non analizzate, da parte degli adulti. Addirittura, si è disposti a pensare, che i bambini, con una bassa autostima possiedano quello che potremmo definire un "pattern di immagini negative". Un'immagine di loro stessi in cui non riescono a fare qualcosa in una particolare situazione, può essere collegata dai bambini con moltissime altre immagini, portandoli alla fine a vedersi nel complesso come degli "incapaci". Nonostante questo, credo sia possibile aiutare questi bambini a crearsi delle nuove immagini e a sviluppare pattern più efficaci e funzionali. Fornire ai bambini i nessi per stimolare un uso creativo dell'immaginazione può aiutarli a formarsi una visione più ampia del loro mondo interiore ed esteriore, permettendo loro di considerare gli eventi, i problemi e le difficoltà da

un altro punto di vista e aiutandoli a trovare il modo più appropriato per soddisfare i loro bisogni individuali. L'abilità acquisita di compiere scelte più consapevoli potrà senz'altro dare loro maggiore senso di padronanza di sé e contribuirà allo sviluppo di maggiore autostima, apprendimento più efficace e relazioni più soddisfacenti. L'immaginazione è una risorsa naturale che nessuno di noi può senza dubbio, permettersi di ignorare (2). In ogni diversa e disparata situazione della nostra esistenza, l'autostima rappresenta un fattore di primaria importanza nella costruzione e nel mantenimento del benessere sociale ed emotivo. Un bambino con un livello di autostima sano, riuscirà più facilmente a sfruttare le sue potenzialità e a formare delle relazioni positive rispetto a un bambino che soffre di profondi sentimenti di scarso valore personale. L'autostima è legata al sentirsi degni d'amore e al sentirsi capaci. Purtroppo però capita di notare che, bambini con bassa autostima, sembrano dar poco valore alle loro abilità e non dare nessun peso ai loro successi; trovano difficile porsi degli obiettivi e risolvere i problemi. Molti di loro si arrendono facilmente e di conseguenza ottengono dei risultati ben al di sotto delle loro capacità scolastiche e sociali. Le loro credenze autolimitanti diventano una profezia che si autoavvera. Se un bambino soffre di bassi livelli di autostima, di fronte a cento persone che gli dicono che è stato bravo, crederà soltanto a quell'unica persona che gli ha detto che avrebbe potuto fare di più. Ci sono molti bambini che ottengono buoni risultati, coerenti con le loro potenzialità, ma che hanno una continua paura di fallire e una spinta verso la perfezione che può annullare in loro la creatività e la capacità di sperimentare. Possono porsi degli obiettivi troppo elevati, confermando in questo modo a se stessi di non "essere bravi" ogni volta che falliscono. L'autostima non dipende quindi dalla riuscita in sé, ma dalla presenza di un forte senso di valore personale che permetta di affrontare sia i fallimenti che i successi. Come si sviluppa l'autostima? Un bambino piccolo al di sopra di ogni cosa, si basa prevalentemente su criteri esterni per confermare il proprio valore personale e la propria competenza. Si aspetta che siano le persone significative della sua vita, quali: genitori, nonni, insegnanti, a dimostrargli amore e approvazione. Il modo in cui, il bambino interpreta i messaggi verbali e non verbali degli altri gioca un ruolo molto importante nella costruzione della sua autostima (3). Negli ultimi anni si è parlato molto dell'importanza di creare un'atmosfera di classe che favorisca l'autostima. Questo rispecchia una visione dell'educazione che comprende lo sviluppo cognitivo, emotivo, spirituale e fisico e non solo il successo scolastico fine a se stesso. Gurney (1988), scrive: "Possiamo affermare che l'autostima è il concetto centrale sul quale dovrebbe basarsi l'innovazione del curriculum. Lo stato della California, già nel lontano 1975, definì, l'autostima come uno degli obiettivi principali dell'educazione, assieme alla lettura, alla scrittura e alla matematica. Quello che si vuole dimostrare è che l'autostima dovrebbe rappresentare uno dei primi obiettivi dell'istruzione". Gli insegnanti si trovano in un'ottima posizione per far crescere l'autostima dei bambini che vengono loro affidati, ma nel caso di bambini che fanno fatica addirittura a ritenersi degni di amore e di rispetto essi avranno un compito piuttosto arduo, che richiederà un approccio specifico e costante. Un ambiente di classe che incoraggi il confronto attivo e mostri ai bambini che il loro contributo ha valore e viene rispettato potrà fare molto per accelerare questo processo. Gli insegnanti hanno sviluppato competenze sempre più considerevoli nell'escogitare degli approcci all'apprendimento che possano essere adattati per rispondere all'enorme diversità dei bisogni individuali all'interno delle loro classi. Tuttavia la ricerca in quest'area non ha trovato una risposta definitiva alla questione di cosa viene prima: se una buona autostima o il successo scolastico. Questi due fattori sono senza dubbio fortemente correlati. E la loro interazione può essere reciproca. Alcuni autori considerano l'autostima come una variabile di soglia, per dire che il suo effetto potrebbe non essere così forte o significativo sul successo

scolastico quando si trova a livelli medi o superiori alla media ma inibisce gravemente la perseveranza, la fiducia e la performance scolastica quando si trova a livelli bassi (4). E' per questo che, indipendentemente dagli assunti sulla direzione della casualità tra la bassa autostima e il successo scolastico, nel caso di una autostima particolarmente bassa si deve cercare di farla aumentare ancora prima di intraprendere qualsiasi insegnamento di recupero. Nonostante la mancanza di dati certi provenienti dalla ricerca, la cosa fondamentale da non dimenticare, è il grande peso che il bambino attribuisce al feedback positivo da parte delle persone significative della sua vita; ogni sguardo, commento, azione ha il potere di contribuire al suo concetto di sé e al suo senso di valore personale. Non è possibile quindi dare per scontato che un bambino con bassa autostima possa essere improvvisamente capace di dare valore a se stesso tramite l'interiorizzazione del suo successo a scuola. Il suo ambiente e il modo in cui egli interpreta tutto questo hanno sempre e comunque un ruolo significativo. In particolare, nella scuola, gli insegnanti dovranno erigere un ambiente che sia foriero di atmosfere in cui i bambini possano essere attivamente coinvolti nel processo di apprendimento, incoraggiandone la spontaneità e la creatività; focalizzando l'importanza dei processi di pensiero (5).

Note:

1. Cfr. J. W. Santrock (a cura di Dolores Rollo), *Psicologia dello sviluppo*, Milano, McGraw-Hill, 2008, pag. 299;
2. D. Plummer, *La mia autostima*, Trento, Erikson, 2002;
3. D. Plummer, *Laboratorio autostima. Giochi e attività per bambini dai 5 agli 11 anni*, Trento, Erikson, Trento 2007;
4. B.A. Braken, *Test TMA Valutazione multidimensionale dell'autostima*, Trento, Erikson, 2003;
5. *Op. cit.*

Bibliografia di riferimento:

BRAKEN B.A., *Test TMA Valutazione multidimensionale dell'autostima*, Trento, Erikson, 2003;
PLUMMER D., *La mia autostima*, Trento, Erikson, 2002;
PLUMMER D., *Laboratorio autostima. Giochi e attività per bambini dai 5 agli 11 anni*, Trento, Erikson, 2007;
SANTROCK JOHN W., (a cura di Dolores Rollo), *Psicologia dello sviluppo*, Milano, McGraw-Hill, 2008.