

# Insegnare l'autostima

Lo psicologo canadese Albert Bandura definisce l'autostima come "il sistema immunitario della coscienza". Così come il sistema immunitario serve a difenderci dalle malattie, l'autostima consente di affrontare le situazioni critiche con più forza e determinazione.

Il complesso iter della prevenzione dei comportamenti a rischio inizia essenzialmente dalla relazione che si instaura tra l'adolescente e l'educatore. Nonostante tutto i ragazzi sono fortemente dipendenti dagli adulti che rappresentano dei punti di riferimento nell'ambito familiare e scolastico. Il compito dell'adulto è quello di accogliere, comprendere e dare compiti di responsabilità proporzionate allo stadio di sviluppo evolutivo del giovane adolescente che non deve sentirsi limitato nella sua libertà ma ascoltato e guidato nella formazione integrale della sua personalità.

Per questi motivi è importante sottolineare la qualità della relazione educativa, l'insieme di strategie messe in atto per sviluppare un percorso di crescita equilibrato che tenga conto degli aspetti fisici, cognitivi, affettivi e sociali inerenti ai bisogni formativi del soggetto. Gli studi compiuti negli ultimi anni ci confermano che un bambino o un adolescente risulta più a rischio se si sente rifiutato e se sperimenta l'insuccesso nelle sue prestazioni.

L'autostima rappresenta un indicatore significativo del modo in cui lo sviluppo affettivo e cognitivo si manifestano nel corso degli anni; essa si basa essenzialmente su due livelli: le informazioni oggettive riguardanti se stessi e la valutazione soggettiva di tali informazioni. Poiché l'autostima globale è il risultato dei diversi ambiti (sociale, scolastico, familiare, corporeo) in cui l'adolescente vive e stabilisce le sue relazioni, il compito dell'educatore sarà quello di facilitare e incentivare le abilità e le risorse personali che possano avvicinare il più possibile il concetto di sé alla immagine del sé ideale.

Tutto questo senza evitare né minimizzare le piccole sconfitte, le esperienze negative che servono comunque per crescere e imparare ad avere fiducia nelle proprie capacità sulle quali si costruisce e si sviluppa il percorso didattico dell'orientamento.

Laura Alberico