

# L'IMPORTANZA DELLA MOTIVAZIONE E DELLA STIMA DI SÉ

## LA MOTIVAZIONE AD APPRENDERE

La motivazione ad apprendere nasce spontaneamente dal **bisogno di conoscenza della realtà**, dalla necessità di arricchire la propria esperienza, di potenziare la propria mente. Uno studente sente nascere la **voglia di imparare** quando riesce a scorgere il legame tra ciò che studia e la propria esperienza interiore:

*Studio perché mi piace, perché mi fa sentire capace, competente, intelligente, creativo.*

Uno studente motivato avverte una forte connessione tra il suo impegno nello studio e i propri bisogni esistenziali: studia per dare forma alla propria mente e senso alla propria vita. Per questa ragione egli riesce a canalizzare tutte le proprie risorse verso lo scopo che vuole raggiungere. Si sente forte, energico, concentrato; pianifica l'azione per renderla efficace, attribuisce grande valore a quello che sta studiando. La maggior parte degli studenti, purtroppo, studia in modo superficiale, per il voto, per far piacere ai genitori o agli insegnanti, per ricevere applausi e ammirazione, per evitare rimproveri e punizioni.

## E tu perché studi?

Tra le seguenti affermazioni, indica con una crocetta quelle che, in tutta sincerità e lealtà, corrispondono alla tua esperienza.



Solitamente studio per:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> una mia soddisfazione personale          | <input type="checkbox"/> essere stimato dai compagni             |
| <input type="checkbox"/> fare contenti i genitori                 | <input type="checkbox"/> crearmi una cultura                     |
| <input type="checkbox"/> non essere rimproverato dagli insegnanti | <input type="checkbox"/> ottenere un lavoro sicuro da adulto     |
| <input type="checkbox"/> prendere un bel voto                     | <input type="checkbox"/> passare il tempo                        |
| <input type="checkbox"/> fare il mio dovere                       | <input type="checkbox"/> rendermi utile alla società, agli altri |
| <input type="checkbox"/> ricevere un premio, un regalo            | <input type="checkbox"/> altro (specificare) _____               |
| <input type="checkbox"/> dimostrare di essere bravo               | _____  |

Analizza ora le tue risposte. Prevalgono le risposte  o le risposte .

Se prevalgono le risposte **E**, significa che le motivazioni per cui studi sono determinate o influenzate **dall'esterno**: pertanto le tue sono **motivazioni esterne**.

Affermare se stessi di fronte agli altri, dimostrare di essere bravi e competenti, avere dei riconoscimenti da parte dei compagni, ottenere un premio oppure evitare un castigo sono, infatti, motivazioni di carattere esterno. Questi tipi di motivazioni non sono totalmente da scartare, tuttavia da sole non sono sufficienti.

Sono necessarie anche e soprattutto delle **motivazioni interne**. Queste hanno radici **all'interno** della persona e si esprimono come desiderio:

- ▶ di conoscere, di capire, di aumentare il proprio bagaglio culturale;
- ▶ di diventare capaci, abili, esperti in certe prestazioni;
- ▶ di crescere, di realizzare il proprio ideale di vita, di essere felici, di rispondere al proprio bisogno di verità, di giustizia, di amore.

Le **motivazioni interne sono fondamentali per l'attenzione e lo studio**. Esse, pertanto, vanno curate cercando di coltivare il desiderio di conoscere e di imparare, di rispondere al bisogno di comprendere il significato della realtà e di affrontare i problemi della vita, diventare ogni giorno più consapevoli e maturi.



### L'AUTOSTIMA

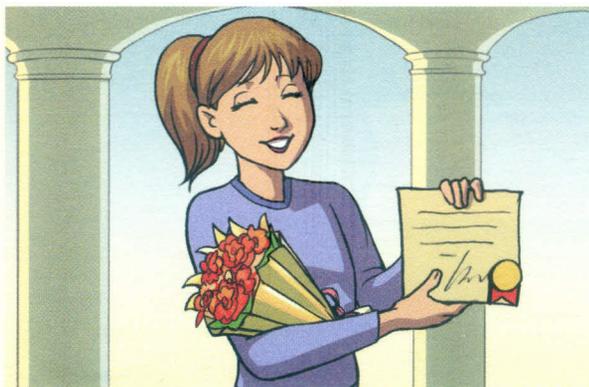
L'autostima, la stima di sé influisce in maniera determinante sulla motivazione ad apprendere. Infatti, uno studente che ha un'immagine positiva di sé e che ha fiducia nelle proprie capacità si impegna nello studio e considera l'apprendimento come una opportunità per perfezionare le attitudini e i talenti e per ampliare gli orizzonti.

Invece, uno studente che si svaluta, che ha poca stima di sé, si disinteressa dello studio, considera la scuola come una minaccia e si aspetta solo insuccessi e fallimenti.

Il livello di autostima, inoltre, è un fattore fondamentale nell'attribuzione delle cause di successo o di insuccesso.

Chi ha buona autostima considera il successo che ottiene con orgoglio, come frutto delle sue capacità, mentre tollera bene l'insuccesso perché non lo considera come una catastrofe che devasta la sua integrità.

Infatti dice: «*Questa volta è andata male, la prossima volta andrà sicuramente meglio*».



Invece, chi ha bassa autostima non attribuisce il successo a se stesso, ma al caso e dice: «*Che cosa mi è capitato! È un miracolo che io sia riuscito a fare bene questo compito*».

Attribuisce, al contrario, l'insuccesso a se stesso, lo usa come conferma della sua incapacità e dice: «*Vedi! Sono proprio un incapace. Non capisco proprio niente*».

**Se pensi di avere poca stima di te stesso, è fondamentale rinforzarla. Come? Qui di seguito ti diamo alcuni suggerimenti.**

- 1.** Innanzitutto, **non devi aver paura di confrontarti con le difficoltà** e **non devi ridurre i tuoi sforzi** perché sei convinto in anticipo di non riuscire.
- 2.** **Di fronte a un insuccesso, non scoraggiarti e non attribuirlo alla tua mancanza di abilità.** Mettiti nuovamente alla prova, cercando di ottenere in un secondo o terzo tentativo quello che non sei riuscito a raggiungere con il primo.
- 3.** **Chiedi aiuto all'insegnante:** chiedigli di sostenerti e incoraggiarti nelle difficoltà e di fornirti delle strategie di studio adeguate ed efficaci.
- 4.** Se ritieni che l'insegnante abbia fissato per te degli **obiettivi «troppo alti»**, irraggiungibili, tali da indurti al disorientamento, allo sconforto, all'insuccesso, chiedigli di **renderli più accessibili.** In questo modo, conseguirai risultati soddisfacenti e **recupererai fiducia nelle tue capacità.**
- 5.** **In eventuali lavori di gruppo, sfrutta al meglio le tue abilità.** Ad esempio, sei bravo a disegnare? Renditi allora disponibile a illustrare testi o cartelloni, in modo che tu possa dire: *«lo ho fatto questo»* e possa farlo vedere ai compagni di classe, lasciando così una **traccia visibile della tua bravura** che ti renderà orgoglioso, fiero di te stesso.
- 6.** Infine, mentre stai studiando, rinforza il tuo livello di autostima dialogando con te stesso: *«Sono un ragazzo in gamba. Qui sto incontrando una difficoltà, ma so come affrontarla. Potrei usare questa strategia. Mi sembra la più efficace tra tutte quelle che conosco in questo momento. Provo. Ce l'ho fatta! Proseguo. Anche qui incontro una difficoltà. Questa mi sembra più spinosa. Se faccio in questo modo, ho buone probabilità di riuscirci. Provo? Provo. Ce l'ho fatta!»*

Ricorda che il successo scolastico non dipende soltanto dalle tue capacità intellettuali, ma anche da questa **capacità morale di autoincoraggiarti e automotivarti**, nonostante le battute di arresto e le sconfitte.

(da R. Mazzeo, *Un metodo per studiare*, Il Capitello  
e da M. Polito, *La motivazione*, Editori Riuniti, Roma, 2003, rid. e adatt.)