

di Patrizia Belloi, Pedagogista

L'articolo tratta di integrazione e ruolo docente nell'agevolazione dell'integrazione degli studenti disabili o in difficoltà.

Titolo: Una nuova definizione di “disabilità”

Sottotitolo: Empowerment a scuola e progetto di vita

Temi trattati:

- Il ruolo del docente in un contesto che cambia
- Le caratteristiche dell'insegnante
- Empowerment
- Rafforzamento dell'autostima
- Competenze e valori,
- L'identità del ragazzo
- Il comportamento
- L'importanza dei feedback
- La critica patologica
- La gestione degli errori

Negli ultimi anni si è andata affermando una nuova concezione di **disabilità**, definita “frutto dell’interazione fra il deficit di funzionamento della persona e il contesto sociale”.

Per questo motivo è necessario che il contesto (ambienti, procedure, strumenti educativi ed ausili) si adatti ai bisogni specifici delle persone portatori di handicap considerandole non soltanto dal punto di vista “sanitario” ma promuovendone un approccio globale, attento alle potenzialità complessive. A questo proposito assume grande rilevanza il **lavoro di rete** fra gli enti territoriali, i servizi e le istituzioni scolastiche per l’analisi dei bisogni e delle esigenze e per lo sviluppo di una buona offerta sul territorio.

Il ruolo del docente in un contesto che cambia

Le azioni per agevolare lo sviluppo che renderà il ragazzo protagonista della propria vita non possono cominciare al termine del percorso di studi. E’ importante che gli obiettivi quali la massima autonomia possibile e la maturazione graduale ma continua della personalità, si pongano ad ogni livello e fin dai primi anni di scuola. L’insegnante deve progettare il medio e lungo periodo al fine di consentire alla persona di pensarsi e/o ripensarsi in un progetto di vita di cui è soggetto attivo e co-

di Patrizia Belloi, Pedagogista

costruttore della propria realizzazione.

Il docente fin dai primi anni di scuola deve operare per inserirlo in un “contesto psichico” positivo in cui si evidenziano difficoltà ma anche possibilità. In altre parole il soggetto deve essere **empowerizzato**, nei limiti della propria condizione, per far sì che vengano appagati i suoi bisogni.

Empowerment

Il termine "empowerment" è mutuato dalla psicologia sociale e rappresenta una proposta basata sulla responsabilizzazione individuale, sulla capacità attiva di ciascun individuo di solving problem, sulla partecipazione, sul realizzare una organizzazione "a misura d'uomo", per promuovere il "fattore umano", dando a ciascuno ampie possibilità di realizzare il proprio potenziale.

L'empowerment consente al ragazzo di vedersi capace di trovare soluzioni ai propri problemi, di attivare una rete di relazioni funzionali al proprio benessere e di immaginarsi in un futuro pieno di possibilità date dalle competenze acquisite.

Il processo è lungo e complesso e prevede che si lavori sul **rafforzamento dell'autostima**, delle **competenze** e dei **valori**, con la finalità di consapevolizzare e **rafforzare l'identità del ragazzo**.

Una buona autostima è “*conditio sine qua non*” per raggiungere l'auto realizzazione negli affetti, nelle amicizie e nel lavoro.

Le caratteristiche dell'insegnante

È necessario che non limiti ma apra alla possibilità, educi a una visione e a un approccio alla vita positivo, insegni che la delusione o il fallimento non devono portare all'autoesclusione o all'abbandono, coinvolga la famiglia nel processo di crescita del ragazzo affinché essa non boicotti le sue speranze (“*per il suo bene*”); capillarizzi l'informazione riguardo la rete di sostegno, aiuti il ragazzo nella costruzione di contatti e buone relazioni e insegni a non temerle.

Autostima

Per Coopersmith i fattori che contribuiscono allo sviluppo dell'autostima in età evolutiva sono quattro:

- Ⓓ il **valore** (affetto, apprezzamento, attenzione) che il bambino sente di avere per gli altri;
- Ⓓ la **posizione che percepisce di avere nel suo ambiente**;
- Ⓓ il concetto che ha di **successo** ed **insuccesso**;
- Ⓓ le modalità che mette in atto nei confronti dei feedback negativi o critiche.

di Patrizia Belloi, Pedagogista

Con una sana autostima si è predisposti a creare relazioni nutrienti e costruttive, si tollerano rifiuti e insuccessi in virtù di un supporto interiorizzato che sostiene a dispetto delle opinioni altrui.

Un basso livello di autostima produce invece, un fluttuare nell'incertezza tra sentimenti di adeguatezza e di inadeguatezza e uno stato di disagio e di sofferenza. Pertanto si erigono barriere difensive nel tentativo di evitare qualsiasi esperienza che possa intensificare tale dolore.

Il comportamento

Il comportamento umano tende principalmente ad attivare due meccanismi di azione: la **fuga** e l'**evitamento** di fronte a situazioni che vengono percepite come pericolose, mentre tende ad attivare il **contatto** nei confronti di ciò che viene considerato positivo e piacevole. Se tali risposte vengono adottate liberamente allora si rivelano sane e produttive, mentre se attuate rigidamente - senza tener conto degli elementi del contesto - allora si possono avere ripercussioni negative ai fini dell'autoapprovazione. La modalità di avvicinamento è la capacità di contattare, comprendere, risolvere, elaborare ed integrare sentimenti e situazioni percepiti come minacciosi, richiede introspezione, disponibilità ad accettare i propri limiti e difetti. Ma richiede soprattutto la capacità di affrontare situazioni conflittuali ansiogene, senza esserne troppo influenzati. Ciò comporta la capacità di sapersi assumere rischi psicologici e responsabilità personale.

L'importanza dei feedback

I **feedback esterni**, ovvero di provenienza dall'ambiente sociale e quelli **interni** come i processi di auto-valutazione in cui ogni individuo è impegnato quasi costantemente, sono di grande importanza per la costruzione/evoluzione della stima di sé.

I feedback interni, definiti anche processi cognitivo-affettivi di auto-valutazione, hanno due componenti principali: la consapevolezza cognitiva e la sperimentazione affettiva. La consapevolezza è il grado di "presa di coscienza" dei processi ansiogeni, indispensabile per mobilitare le difese, che ovviamente varia da persona a persona, ed è in relazione al conflitto. La sperimentazione affettiva riguarda ciò che le persone sentono (affetto) e cosa sentono in relazione a ciò che fanno.

Se l'autostima è il risultato del feedback affettivo interno (che si nutre e quello esterno) che l'organismo sperimenta risulta importante modificare il modo in cui si attribuisce un significato agli eventi della propria vita, scoprire le affermazioni negative e sostituirle con affermazioni positive capaci di nutrire l'autostima. Ma occorre anche individuare i propri limiti personali che -per poter essere gestiti- devono essere riconosciuti ed accettati.

La critica patologica

La critica patologica è la voce interiore negativa che ci giudica, ci attacca al minimo errore, ingrandisce e generalizza i nostri lati deboli, tiene in memoria solo i fallimenti e gli insuccessi e non memorizza i successi e le qualità. La Critica patologica viene alimentata dal senso di inadeguatezza e da altri fattori: insegnati e/o genitori fanno sentire il bambino “sbagliato” o “cattivo” e non i suoi comportamenti, ne consegue che il bambino riceve il messaggio che non solo i suoi comportamenti, ma anche lui, sono sbagliati; la frequenza di eventi punitivi; la contraddittorietà e l’ambiguità degli eventi punitivi; gli eventi punitivi accompagnati da rabbia e rifiuto genitoriale.

Ma non c’è solo la critica patologica, esiste anche una “Voce sana” che altro non è che la capacità di pensare e valutare realisticamente. Risulta assai importante capire i bisogni che ci inducono a ricorrere alla critica. A volte essa ci consente di soddisfare alcuni bisogni di base come: il bisogno di agire in maniera giusta, sentire di avere valore, sentirsi accettati dai nostri genitori interiorizzati e il bisogno di controllare i sentimenti negativi.

Vale la pena ricordare che le armi usate dalla critica patologica sono le distorsioni cognitive, tra cui: le generalizzazioni, il pensiero polarizzato, l’uso di etichette stereotipate, la lettura del pensiero, l’eccessivo controllo, i ragionamenti su base emotiva.... Per contrastare la critica è necessario pertanto operare una ristrutturazione cognitiva individuando e combattendo le distorsioni cognitive che rappresentano le armi della critica patologica, ossia della voce interiore negativa che ci attacca e che ci giudica.

Per disarmarla occorre innanzitutto riconoscerla, risponderle e renderla inutile attraverso la contestazione delle convinzioni negative che abbiamo appreso da bambini, sostituendole con affermazioni positive sul proprio valore. Tuttavia sono i “devo” che stabiliscono le nostre regole per come vivere e che costituiscono la base alla quale la critica attinge per distruggere la nostra autostima.

L’attacco rivolto contro di sé riduce infatti le energie necessarie al cambiamento, favorendo sentimenti di impotenza e disperazione, precludendoci altresì la possibilità di interagire con il mondo per arricchire la nostra individualità. Ci si blocca in un sistema chiuso che può diventare distruttivo, ma ogni volta che esprimiamo un giudizio distruttivo verso gli altri, la voce critica esprime qualcosa che ritroviamo comunque in noi stessi.

Le persone con bassa autostima tendono a valutazioni di sé non obiettive e distorte, con conseguente senso di inadeguatezza e insicurezza. Per migliorare la propria autostima occorre fare un inventario del concetto di sé identificando i punti di forza e i punti deboli/difetti, tenendo

di Patrizia Belloi, Pedagogista

presente che il problema non consiste nell'avere questi ultimi, poiché tutte le persone hanno difetti, quanto nell'uso che si vuole fare di questi aspetti di sé giudicati negativamente ai fini della propria autostima. A tal proposito è necessario usare un linguaggio descrittivo e non dispregiativo, eliminando quei vocaboli che hanno connotazioni negative.

Accettare noi stessi non è sufficiente, è necessario che l'accettazione sia rivolta anche agli altri attraverso il rispetto e l'empatia. Le persone accettanti, al contrario di quelle distaccate, hanno una visione positiva degli esseri umani e della vita e permettono all'altro di assumersi le proprie responsabilità nella scelta di azioni adeguate a soddisfare i propri bisogni, rispettando i tempi e i processi dell'altro. Vivere con consapevolezza significa agire in accordo con ciò che sentiamo e vediamo. Le persone accettanti, al contrario di quelle distaccate, hanno una visione positiva degli esseri umani e della vita e permettono all'altro di assumersi le proprie responsabilità nella scelta di azioni adeguate a soddisfare i propri bisogni, rispettando i tempi e i processi dell'altro.

Vivere con consapevolezza significa agire in accordo con ciò che sentiamo e vediamo. *Gestire gli errori*

Imparare a gestire gli errori, ridimensionarli interpretandoli in maniera nuova e diversa, collocandoli come eventi naturali e validi della nostra vita, è indispensabile per nutrire l'autostima.

Le persone con bassa autostima hanno infatti difficoltà ad ammettere, persino a se stessi, di aver sbagliato.

L'autostima non ha niente a che vedere con la perfezione; d'altro canto gli errori sono funzionali alla crescita in quanto rappresentano un aspetto indispensabile nel processo di apprendimento.

Ridimensionare gli errori alla luce della consapevolezza si può: significa interpretarli in modo nuovo, collocandoli come eventi naturali indispensabile per lo sviluppo personale. È importante essere consapevoli dei nostri bisogni e di come cerchiamo di soddisfarli al fine di riconoscere le nostre azioni inefficaci ed essere coscienti anche delle conseguenze delle nostre decisioni.

L'errore, ma anche la paura della disapprovazione altrui si portano dietro i sensi di colpa. È quindi importante anche liberarci dai nostri sensi di colpa e non arrenderci, cercando di essere onesti con noi stessi riconoscendo la rabbia legata al fatto di vivere secondo le aspettative altrui e non le nostre. I sensi di colpa ci tengono legati alla passività e non ci danno l'opportunità di generare nuovi comportamenti. Se ci auto-puniamo per gli errori commessi non acquistiamo consapevolezza, bensì diminuiamo la nostra autostima e con essa la nostra integrità. Per aumentare la propria autostima è allora necessario accettare e perdonare se stessi e gli altri per gli errori commessi. È necessario capire il passato, anche nelle parti negative indesiderate, riconoscendo ciò che vi è stato di positivo

di Patrizia Belloi, Pedagogista

per poi integrarle.

Una buona autostima richiede inoltre una congruenza tra il sé interno e quello esterno, ovvero autenticità. Solo quando si è onesti con se stessi e non si ricorre a maschere o a finzioni è possibile realizzare la propria individualità personale ed apprezzare quella altrui.