

---

# Riallarsi allo studio grazie all'autoefficacia

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**La capacità di apprendere, secondo lo studioso Bandura, dipende anche dall'autoefficacia, cioè dalla capacità di sentirsi competenti nell'affrontare un compito. Come migliorare, allora, la propria autostima? E come aiutare i ragazzi ad applicarsi e a portare a termine con successo gli studi?**

La nostra **capacità di apprendimento** solo in parte dipende dal patrimonio genetico che ciascuno di noi possiede e in molti casi si esprime al di sotto delle nostre reali o potenziali possibilità. Questo perché restiamo per lo più ancorati ad abitudini acquisite nel tempo o a scarsa auto-consapevolezza. L'apprendimento si riferisce al cambiamento di un individuo in seguito ad una situazione esperita ripetutamente. L'esperienza (in ogni sua forma), quindi, è una condizione imprescindibile perché si abbia l'apprendimento. Questo processo di acquisizione dall'ambiente non è inerente solo allo sviluppo di nuove competenze, ma coinvolge tutte le sfere della personalità. **Albert Bandura**, psicologo canadese studioso dell'apprendimento, dà molta importanza al ruolo che assume l'**autoefficacia**, ossia **la capacità di ognuno di sentirsi competenti nell'affrontare un compito** specifico. Una persona può avere tutti gli strumenti per affrontare un compito, ma se non si reputa capace di superarlo è molto probabile che fallisca o semplicemente che non si metta in gioco in nuove esperienze d'apprendimento. Possiamo osservare questa teoria nella pratica di molti adolescenti che, dopo mesi o anni di "**disallenamento allo studio**" in cui hanno abbandonato la lettura, la memorizzazione, la concentrazione verso una disciplina, hanno infinite difficoltà a riprendere e spesso rinunciano prima ancora di iniziare. Quando interrompiamo l'apprendimento di qualcosa che richiede sforzo e impegno, ricominciare implica uno sforzo iniziale notevole. Gli adolescenti, che a volte vivono delle fasi critiche, mettono da parte lo studio e così facendo rischiano di **fare e memorizzare un'esperienza di fallimento**. La bassa autoefficacia che ne deriva gli fa credere, quindi, di non farcela ad iniziare un nuovo processo d'apprendimento e questo in qualche modo può condizionare anche altre sfere della vita, abbassando di conseguenza l'autostima del ragazzo. Allora come si ricomincia? Come possiamo allenare l'autoefficacia dei ragazzi? Come si fa a riaprire i libri e a risedersi in un banco di scuola? Di seguito qualche esercizio per allenare l'autoefficacia:

1. **Festeggiate i successi!!!** Solo celebrandoli si incrementa il senso di efficacia, non solo nella scuola, ma anche nella vita.
2. Cercate di **scovare nella memoria del ragazzo esperienze positive** e parlatene insieme chiedendovi:
  - Pensando a quell'esperienza di successo, quali capacità ha messo in campo?
  - Cosa può imparare?
  - Che beneficio ne può ricavare per il futuro?

Se il ragazzo non riesce ad individuarle, aiutatelo ed evidenziate anche piccolissime vittorie o conquiste. Esperienza dopo esperienza, acquisirà la consapevolezza di potercela fare – impegnandosi- e pagina dopo pagina anche la mente potrà riallarsi allo studio. Buon apprendimento!