



La forza del credere di poter migliorare

Carol Dweck ci spiega come sia fondamentale lodare i bambini e i ragazzi non per il risultato che raggiungono ma per l'impegno che dedicano. Questo aiuta loro ad amare le sfide considerandole come un'opportunità di apprendimento e non una minaccia.

Il potere del non ancora

C'era una scuola a Chicago dove gli studenti dovevano superare una lunga serie di esami per potersi diplomare. E se non riuscivano a passare un corso, ottenevano **il voto "non ancora"**.

"Non ancora" significa semplicemente che non sei ancora pronto, che arriverà quel momento, che hai bisogno di metterci ancora un po' di impegno e perseveranza.

Suona molto diverso da quello che ricordo essere stata l'esperienza scolastica, dove c'era inevitabilmente un gruppo di studenti che andava male a scuola e che per tutti i successivi anni di studio avrebbero accumulato una lunga serie di voti insufficienti e una buona dose di frustrazione. Alcuni sarebbero bocciati, avrebbero cambiato scuola o interrotto gli studi.

Era come se ormai fossero irrimediabilmente bollati come quelli che andavano male a scuola, era diventata per loro un'identità.

La reazione al fallimento

Carol Dweck, professoressa di Psicologia all'Università di Stanford, studia il modo in cui bambini e ragazzi affrontano compiti difficili.

In uno studio della Prof. Dweck, ad alcuni bambini di 10 anni veniva chiesto di risolvere un problema complesso e leggermente superiore alle loro abilità.

Alcuni studenti si sentivano stimolati ed eccitati dal fatto di poter imparare qualcosa di nuovo e non si preoccupavano di poter sbagliare, **fiduciosi che le loro abilità potessero essere sviluppate** anche grazie all'errore. Questo è quello che la prof. Dweck chiama il *Growth Mindset* (mentalità della crescita).

Altri studenti invece nel trovarsi di fronte alla propria difficoltà, sentivano giudicata la propria intelligenza e vivevano l'esperienza come tragica o catastrofica e cercavano di evitarla.

Questa predisposizione mentale è definita *Fixed Mindset* perché **considera le abilità possedute, il talento, l'intelligenza come tratti fissi** e non potenziabili.

Questi studenti non riuscivano a risolvere il problema. E, intervistati dai ricercatori, dichiaravano che la prossima volta avrebbero cercato di copiare, o si sarebbero confrontati con qualcuno che avesse fatto peggio di loro. Un po' alla volta insomma sarebbero fuggiti dalle difficoltà.

Lodare l'impegno invece del risultato

Gli studenti sono ora ossessionati dai voti, il loro più grande obiettivo è prendere 10. Crescono con un costante bisogno di validazione e rinforzo e una bassa autostima di base.

Carol Dweeck

Cosa possiamo fare?

Carol Dweeck suggerisce di smettere di lodare l'intelligenza e il talento (ossia il risultato) e iniziare a **lodare il processo, lo sforzo**, la strategia, l'impegno, l'evoluzione, la perseveranza.

Questo tipo di rinforzo, è stato dimostrato, aumenta l'impegno a lungo termine, il coinvolgimento, la motivazione, la fiducia e anche il risultato.

Amare le sfide

In un altro studio i ricercatori hanno spiegato ad un gruppo di studenti che ogni volta che uscivano dalla zona di confort per imparare qualcosa di nuovo, il loro cervello creava nuove connessioni e diventavano più brillanti.

Il gruppo di studenti a cui era stato descritto questo fenomeno mostravano un costante miglioramento nei voti nel corso dell'anno successivo, rispetto al gruppo che non aveva avuto questa spiegazione.

In questi studenti, in particolare coloro che cronicamente ottenevano prestazioni basse, si osservavano risultati strabilianti.

Perché?

Era stato trasformato il modo in cui i ragazzi si avvicinavano alle sfide e alle difficoltà. Prima erano considerate una minaccia, il rischio di mostrarsi inadeguati. E venivano evitate. Questo impediva al ragazzo di sbagliare e apprendere, sviluppando così nuove capacità e rafforzando l'autostima.

Le imprese difficili erano diventate **un'occasione per apprendere nuove abilità**, creare nuove connessioni neuronali e diventare più intelligenti.

Tratto dal Ted Talk di Carol Dweeck

[La forza del credere di poter migliorare](#)

Elisa Vezzi

Psicologa e psicoterapeuta