

# Colpa o vergogna

	Vergogna	Colpa
Un insuccesso	Sono sbagliato	Ho sbagliato
Mi sento	Malissimo	Male
Vorrei	Scompareire	Riparare
La fiducia in me	Si abbassa	Si mantiene
I miei comportamenti	Dicono chi sono	Un modo di esprimermi
In futuro	Eviterò	Cercherò di fare meglio
I giudizi degli altri	Una misura	Un aiuto a migliorare
Teoria dell'intelligenza	Entitaria: sono così	Incrementale: posso migliorare
Attribuzione	Abilità	Impegno

# La vergogna può portare all'impotenza appresa

Si tratta della percezione di 'non poter fare nulla per cambiare' associata all'idea di non essere capace, non essere bravo/a

Talvolta è associata a una continua ricerca di conferme da parte dell'adulto ('sono stato bravo ?' 'che voto mi dai ?' o a rabbia verso genitori o insegnanti accusati di non aiutare ('ce l'hanno con me !' 'fanno preferenze')

La caratteristica comune è comunque la percezione di **MANCANZA DI CONTROLLO** = io non posso fare niente per sottrarmi al fallimento o per migliorare → sbaglierò sempre, quindi è meglio non applicarsi e rinunciare

# Perché certi bambini sono convinti di 'non essere portati' e sviluppano impotenza appresa ?

Exp Mueller e Dweck (1998)

- 1) Un centinaio di bambini è invitato a compilare individualmente un comune test di intelligenza: le matrici progressive di Raven (4 minuti)
- 2) La sperimentatrice valuta subito i protocolli e dice a tutti “Hai fatto molto bene. Hai risposto correttamente a 8 problemi su 10. E' un punteggio davvero alto”. Inoltre aggiunge  
GRUPPO ABILITA' “Sei proprio bravo/a nel fare questi problemi”  
GRUPPO IMPEGNO “Si vede che hai lavorato molto per risolvere questi problemi ! “  
GRUPPO CONTROLLO nient'altro
- 3) La sperimentatrice invita a compilare altre matrici PIU' DIFFICILI per un tempo di 4 minuti. Alla fine dice “E' andata peggio di prima ! Hai risolto correttamente meno della metà dei problemi”.
- 4) Infine i bambini compilano ulteriori matrici della stessa difficoltà di quelle inizialmente proposte

# Essere creduti bravi porta a vulnerabilità dopo l'insuccesso e a peggiorare la prestazione

