

ATTIVITÀ PRATICHE PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA

MOTIVAZIONE

Bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni

Modelli teorici di riferimento:

- Teoria dell'Autoefficacia di Albert Bandura
- Triade della Motivazione di David McClelland
- Piramide dei Bisogni di Abraham Maslow

A cura di: Dott.ssa Carla Mogentale

Centro Phoenix srl

Psicologo, Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia del Ciclo di vita

INDICE

1. Dialoghi Educativi Genitori-Figli per Fascia d'Età
2. Libri in Lingua Italiana per Sviluppare la Motivazione
3. Film e Filmati in Lingua Italiana
4. Attività Pratiche per la Famiglia
5. Principi Guida per i Genitori
6. Bibliografia Scientifica di Riferimento

MODELLO TEORICO DI RIFERIMENTO

Questo documento si basa su solidi modelli teorici della psicologia dello sviluppo e della motivazione. I principali riferimenti sono:

Teoria dell'Autoefficacia di Albert Bandura

L'autoefficacia percepita è la convinzione nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per raggiungere determinati risultati. Secondo Bandura, l'autoefficacia si sviluppa attraverso quattro fonti principali:

Esperienze di padronanza (performance accomplishments): Le esperienze dirette di successo rafforzano la convinzione di essere capaci.

Esperienze vicarianti (vicarious experiences): Osservare persone simili a noi che hanno successo genera fiducia nelle nostre possibilità.

Persuasione sociale (verbal persuasion): Il feedback positivo, l'incoraggiamento e il sostegno altrui aiutano a credere nelle proprie capacità.

Stati fisiologici ed emotivi (physiological and emotional states): Sentirsi calmi, energici e mentalmente presenti facilita la percezione di autoefficacia.

Triade della Motivazione di David McClelland

McClelland identifica tre bisogni fondamentali che guidano la motivazione umana e sono in grado di aumentare l'autostima e la sicurezza psicologica:

Capacità: Il bisogno di manifestare abilità di qualsiasi genere

Potere/Influenza (One-up): Il bisogno di manifestare influenza su altre persone

Riconoscimento/Attenzione: Il bisogno di attirare l'attenzione, consensi, lodi, essere considerati dal gruppo

Nota importante: Le attività proposte integrano questi modelli teorici per creare esperienze che rafforzino la motivazione intrinseca, l'autoefficacia e l'autostima nei bambini e ragazzi.

1. DIALOGHI EDUCATIVI GENITORI-FIGLI

I dialoghi proposti sono esempi pratici di come applicare i principi dell'autoefficacia nelle conversazioni quotidiane. Ogni dialogo è accompagnato dall'indicazione dei principi teorici utilizzati.

FASCIA D'ETÀ: 6-8 ANNI

Situazione 1: Compiti scolastici difficili

Contesto: Il bambino dice "Non ci riesco, è troppo difficile!"

Genitore: "Capisco che questo esercizio ti sembra difficile. Ricordi quando pensavi di non saper allacciare le scarpe? Poi ci sei riuscito! Proviamo insieme: facciamo un passo alla volta. Quale parte ti sembra più facile?"

Bambino: "Forse questa..."

Genitore: "Perfetto! Iniziamo da lì. Vedi? L'hai fatto benissimo! Ora prova il prossimo pezzetto. Io sono qui se hai bisogno."

Principi utilizzati: Esperienza di padronanza + Suddivisione del compito + Persuasione sociale

Situazione 2: Abbandono attività sportiva

Contesto: Il bambino vuole smettere di andare a nuoto dopo due lezioni.

Genitore: "Ho visto che oggi non avevi voglia di andare. Cosa è successo?"

Bambino: "Gli altri sono più bravi di me."

Genitore: "Anche loro hanno iniziato da poco, come te. Sai, la mamma quando aveva la tua età aveva paura dell'acqua, ma poi ho imparato e adesso mi piace tantissimo. Tu hai già fatto grandi progressi! Ti ricordi che la prima volta non volevi mettere la testa sott'acqua? Ora lo fai! Che ne dici se per oggi ci concentriamo solo su una cosa che vuoi migliorare?"

Principi utilizzati: Esperienza vicariante + Riconoscimento progressi + Obiettivo realistico

Situazione 3: Nuovo hobby/interesse

Contesto: Il bambino vuole imparare a suonare uno strumento dopo aver visto un concerto.

Bambino: "Voglio suonare il piano come quel signore!"

Genitore: "Che bella idea! Ti è piaciuto molto, vero? Anche quel pianista ha iniziato da piccolo come te. All'inizio suonava canzoncine semplici. Vuoi che proviamo insieme? Possiamo cercare delle lezioni per

principianti. Ti piacerebbe?"

Bambino: "Sì!"

Genitore: "Benissimo! Ricorda che all'inizio ci vorrà un po' di pratica, ma io ti aiuterò e sarò curiosa di sentire le tue prime melodie!"

Principi utilizzati: Esperienza vicariante + Aspettativa realistica + Supporto emotivo

FASCIA D'ETÀ: 9-11 ANNI

Situazione 1: Difficoltà scolastiche

Contesto: Il ragazzo si lamenta: "La matematica non fa per me, sono negato."

Genitore: "Ho sentito che hai avuto una brutta esperienza con la verifica. Possiamo parlarne?"

Ragazzo: "Ho preso 5. Sono stupido."

Genitore: "Un voto non ti definisce. Ricordi l'anno scorso con storia? All'inizio facevi fatica, poi hai trovato il tuo metodo e i risultati sono migliorati. Cosa pensi che non abbia funzionato questa volta nella preparazione?"

Ragazzo: "Non ho capito bene le frazioni..."

Genitore: "Perfetto, hai individuato il problema! Questa è già una competenza importante. Ora possiamo fare un piano: cosa pensi potrebbe aiutarti? Ripetere con me? Guardare dei video? Chiedere un chiarimento all'insegnante?"

Principi utilizzati: Riformulazione credenze + Esperienza passata di successo + Attribuzione interna controllabile + Autonomia nella soluzione

Situazione 2: Sport - panchina

Contesto: Il ragazzo vuole abbandonare la squadra di calcio dopo essere stato in panchina.

Ragazzo: "Non mi fanno mai giocare, non servo a niente."

Genitore: "Capisco la tua frustrazione. È duro restare in panchina. Ma dimmi, cosa vedi quando guardi i compagni che giocano di più? Cosa fanno di diverso?"

Ragazzo: "Boh... sono più veloci..."

Genitore: "Hai fatto un'osservazione utile. La velocità si può allenare. Secondo te, quanto si allenano loro? E tu quanto ti alleni oltre agli allenamenti di squadra?"

Ragazzo: "Loro vanno sempre al campetto..."

Genitore: "Ecco una possibile differenza! Se ti alleni di più, pensi che potresti migliorare? Cosa ti impedisce di andare anche tu al campetto?"

Principi utilizzati: Osservazione modelli + Analisi cause controllabili + Problem solving + Aspettativa di miglioramento

Situazione 3: Programmazione/hobby tecnico

Contesto: Il ragazzo si appassiona alla programmazione ma si scoraggia dopo i primi tentativi.

Ragazzo: "Questo programma non funziona mai, è impossibile!"

Genitore: "Vedo che ci stai mettendo impegno. Cos'è che non va come vorresti?"

Ragazzo: "Il gioco che voglio creare è troppo complicato."

Genitore: "Hai ragione, è un progetto ambizioso! Sai che anche i programmatori professionisti iniziano con progetti piccoli e poi li espandono? Quale sarebbe la versione più semplice del tuo gioco? Quella che potresti realizzare subito?"

Ragazzo: "Potrei fare solo il personaggio che si muove..."

Genitore: "Ottima strategia! E quando avrai fatto funzionare quello, potrai aggiungere un pezzo alla volta. È così che funziona anche nel lavoro vero. Hai già le competenze per iniziare?"

Principi utilizzati: Suddivisione obiettivo + Esperienza di padronanza graduale + Validazione del metodo professionale

FASCIA D'ETÀ: 12-14 ANNI

Situazione 1: Demotivazione scolastica

Contesto: L'adolescente dice: "Non studio più, tanto non serve a niente per quello che voglio fare."

Genitore: "Ho notato che ultimamente hai meno interesse per la scuola. Mi incuriosisce: cosa vorresti fare nel tuo futuro?"

Adolescente: "Voglio fare il videomaker, creare contenuti."

Genitore: "Interessante! E secondo te quali competenze servono per fare bene questo lavoro?"

Adolescente: "Saper usare i programmi di montaggio, essere creativi..."

Genitore: "Giusto. E la capacità di scrivere storie coinvolgenti? Di capire la psicologia del pubblico? Di gestire i tempi di un progetto? Di comunicare con i clienti? Pensi che alcune materie scolastiche possano darti questi strumenti?"

Adolescente: "Messa così... forse italiano, e anche matematica per i tempi..."

Genitore: "Esatto! Magari potremmo pensare a un piccolo progetto video che ti permetta di applicare quello che studi. Che ne pensi?"

Principi utilizzati: Connessione obiettivi-azioni + Ri-significazione + Applicazione pratica + Autonomia

Situazione 2: Palestra - mancanza risultati visibili

Contesto: L'adolescente vuole smettere la palestra perché "non vede risultati".

Adolescente: "È un mese che vado e non si vede niente, è inutile."

Genitore: "Capisco la frustrazione quando ci si impegna e sembra di non vedere cambiamenti. Quali erano i tuoi obiettivi quando hai iniziato?"

Adolescente: "Volevo mettermi in forma, avere più energia."

Genitore: "E sul fronte dell'energia, come ti senti? Hai notato qualche differenza nel tuo livello di stanchezza quotidiano?"

Adolescente: "Beh sì, mi sento meno stanco..."

Genitore: "Ecco un risultato! I cambiamenti fisici richiedono più tempo, ma quello che conta è che il tuo corpo sta già beneficiando. Hai pensato di tenere un diario fotografico o di performance? Gli atleti lo fanno per vedere i progressi che a occhio nudo non si notano. E magari confrontarti con il trainer sui tempi realistici?"

Principi utilizzati: Riconoscimento risultati intermedi + Confronto con modelli esperti + Strumenti di monitoraggio + Aspettative realistiche

Situazione 3: Paura di fallire - audizione

Contesto: L'adolescente vorrebbe partecipare a un'audizione ma ha paura di non essere all'altezza.

Adolescente: "Vorrei provare l'audizione per il musical della scuola, ma sicuramente non mi prendono."

Genitore: "Cosa ti fa pensare che non ti prenderanno?"

Adolescente: "Ci saranno ragazzi più bravi... e se faccio brutta figura?"

Genitore: "Capisco la paura. Ma dimmi: cosa succederebbe davvero se non venissi selezionato? E cosa succederebbe se invece non provassi affatto?"

Adolescente: "Se non provo di sicuro non entro... E poi mi dispiacerebbe."

Genitore: "Esatto. Il 'no' ce l'hai già. Ogni audizione, anche se non va come speravi, è un'occasione per imparare. Conosco persone che sono state rifiutate molte volte prima di avere successo. Cosa potresti fare per arrivare più preparato possibile? E come potremmo gestire insieme la delusione se non andasse come vuoi?"

Principi utilizzati: Analisi realistica conseguenze + Reframing del fallimento come apprendimento + Preparazione + Supporto emotivo preventivo

2. LIBRI IN LINGUA ITALIANA

I libri selezionati offrono modelli positivi di perseveranza, resilienza e autoefficacia. La lettura condivisa e la discussione sui personaggi rafforzano l'apprendimento vicariante (uno dei quattro fattori di Bandura).

Per bambini 6-8 anni

Piccolo blu e piccolo giallo	Leo Lionni (Babalibri)	Storia sull'identità e il superamento degli ostacoli attraverso la
Il punto	Peter H. Reynolds (Ape Junior)	Messaggio potente su come iniziare anche quando non ci si se
La cosa più importante	Antonella Abbatiello (Fatatrac)	Aiuta i bambini a riconoscere che ognuno ha capacità uniche
Guizzino	Leo Lionni (Babalibri)	Storia sulla capacità di trovare soluzioni creative alle difficoltà
Oh, che uovo!	Eric Battut (Bohem Press)	Insegna l'importanza di aspettare e perseverare per raggiunger

Per ragazzi 9-11 anni

Wonder	R.J. Palacio (Giunti)	Storia motivante di un ragazzo che affronta sfide con coraggio
Matilde	Roald Dahl (Salani)	Protagonista che crede in se stessa nonostante le difficoltà fam
La fabbrica di cioccolato	Roald Dahl (Salani)	Mostra come le qualità personali e l'integrità portano a risultati
Il piccolo principe	Antoine de Saint-Exupéry	Metafora sul valore dell'impegno e della cura nelle relazioni
Io e te sotto le stelle	Paola Zannoner (DeAgostini)	Protagonisti che si aiutano a crescere e credere in se stessi

Per ragazzi 12-14 anni

Nata viva	Erika De Pieri (Giunti)	Storia vera motivante di una ragazza con disabilità che realizza
Mio fratello rincorre i dinosauri	Diego Mazzariol (Einaudi Ragazzi)	Percorso di crescita e cambio di prospettiva basato su storia ve
Il buio oltre la siepe	Harper Lee (Feltrinelli)	Modelli di persone che mantengono i propri valori nonostante l
Percy Jackson (serie)	Rick Riordan (Mondadori)	Protagonista con DSA che scopre le proprie straordinarie capa
L'isola del tesoro	Robert Louis Stevenson	Classico sull'autodeterminazione e il coraggio di affrontare sfid

Per genitori - Manuali scientifici divulgativi

Mindset	Carol S. Dweck (Franco Angeli)	Fondamentale per capire come sostenere la motivazione intrin
Flow	Mihaly Csikszentmihalyi (Mondadori)	Aiuta a creare condizioni per esperienze motivanti
Motivazione e personalità	Abraham H. Maslow (Armando Editore)	Classico fondamentale sulla teoria dei bisogni
Genitori efficaci	Thomas Gordon (La Meridiana)	Strumenti pratici per dialoghi che sostengono l'autonomia
Il cervello del bambino spiegato ai genitori	Silvio Bertoldi (Salani)	Comprensione scientifica dello sviluppo motivazionale

3. FILM E FILMATI IN LINGUA ITALIANA

I film selezionati presentano personaggi che dimostrano perseveranza, autoefficacia e resilienza. Dopo la visione, è importante discutere con i bambini/ragazzi sulle strategie utilizzate dai personaggi per superare le difficoltà.

Per bambini 6-8 anni

Zootropolis	Perseveranza, superamento stereotipi	"Chiunque può essere qualsiasi cosa" - Discutere su come Judy ha superato le difficoltà
Alla ricerca di Nemo	Superamento limiti fisici, coraggio	Parlare di come Nemo e Dory affrontano le paure nonostante le difficoltà
Gli Incredibili	Valorizzazione talenti individuali	Identificare i "super-poteri" (punti di forza) di ogni membro della famiglia
Ponyo sulla scogliera	Determinazione, superamento ostacoli	Discutere sulla perseveranza della protagonista
Ribelle - The Brave	Autodeterminazione, coraggio	Parlare di come si possono cambiare le situazioni difficili

Per ragazzi 9-11 anni

Billy Elliot	Perseguire la propria passione	Discutere sull'importanza di seguire i propri interessi autentici
L'era glaciale (serie)	Collaborazione, contributo unico	Identificare come personaggi diversi sono tutti necessari al gruppo
Kung Fu Panda	Autoefficacia, superamento insicurezze	"Non c'è un ingrediente segreto" - Il talento si sviluppa con impegno
Alla ricerca della Valle Incantata	Perseveranza, lavoro di squadra	Parlare di resilienza e mutuo supporto
Ratatouille	"Chiunque può cucinare"	Discutere su come le origini non determinano il potenziale

Per ragazzi 12-14 anni

Wonder	Resilienza, accettazione di sé	Discutere su autostima e relazioni sociali
Mio fratello rincorre i dinosauri	Accettazione, crescita morale	Storia italiana contemporanea - Discussione su valori e pregiudizi
Soul	Senso della vita, motivazione intrinseca	Differenza tra passione e scopo - Cosa ci motiva veramente
Invictus	Leadership, resilienza, persistenza	Collegato alla poesia "Invictus" - Autoefficacia e determinazione
Il mio amico Nanuk	Amicizia, crescita personale	Discussione su identità e scelte personali

4. ATTIVITÀ PRATICHE PER LA FAMIGLIA

Le attività proposte sono strutturate per sviluppare sistematicamente l'autoefficacia attraverso i quattro fattori di Bandura. Ogni attività è corredata dell'indicazione del collegamento teorico.

ATTIVITÀ SETTIMANALI (15-20 minuti)

1. Il Diario dei Successi (tutte le età)

Frequenza: Ogni sera

Come funziona: Ogni membro della famiglia condivide:

- Una cosa che è riuscito a fare oggi
- Una difficoltà superata (anche piccola)
- Una cosa che vuole migliorare domani

Collegamento teorico: Esperienze di padronanza (Bandura) + Riconoscimento (McClelland)

Benefici: Aumenta la consapevolezza dei propri successi quotidiani e normalizza le difficoltà

2. La bacheca dei Traguardi (6-11 anni)

Frequenza: Aggiornamento settimanale

Come funziona: Creare una bacheca visiva in casa dove aggiungere:

- Foto o disegni di successi
- Certificati casalinghi per lo sforzo (non solo per i risultati)
- Obiettivi per la settimana successiva

Collegamento teorico: Rinforzo visivo + Persuasione sociale (Bandura)

Benefici: Rende visibili e concreti i progressi, aumenta la motivazione intrinseca

3. Il Gioco dei Modelli (9-14 anni)

Frequenza: Una volta a settimana

Come funziona: Discutere di una persona (reale o di finzione) che ammiriamo

Domande guida:

- Cosa ha fatto di speciale?
- Quali ostacoli ha superato?
- Cosa possiamo imparare dal suo percorso?

Collegamento teorico: Esperienze vicarianti (Bandura)

Benefici: Fornisce modelli positivi di comportamento e resilienza

4. Problem Solving Familiare (tutte le età)

Frequenza: Settimanale

Come funziona:

1. Identificare un piccolo problema familiare
2. Brainstorming di soluzioni (senza giudicare)
3. Scegliere una soluzione da provare
4. Verificare il risultato la settimana successiva

Collegamento teorico: Autoefficacia + Locus of control interno + Capacità (McClelland)

Benefici: Sviluppa competenze di problem solving e senso di controllo sulla realtà

5. La Ruota delle Emozioni (6-11 anni)

Frequenza: Prima di compiti difficili

Come funziona:

- **Prima:** Identificare l'emozione utilizzando una ruota emotiva
- **Durante:** Strategie di regolazione (respirazione, pausa)
- **Dopo:** Celebrazione dello sforzo

Collegamento teorico: Stati fisiologici ed emotivi (Bandura)

Benefici: Insegna l'autoregolazione emotiva e riduce l'ansia da prestazione

ATTIVITÀ MENSILI (1-2 ore)

1. Il Progetto del Mese

Frequenza: Mensile

Come funziona:

- Ogni membro sceglie un piccolo progetto personale
- Supporto familiare per: pianificazione, risorse, incoraggiamento
- Presentazione finale dei risultati (focus sul processo, non sul risultato)

Collegamento teorico: Autonomia + Competenza + Relazione (Teoria autodeterminazione)

Esempi di progetti:

- Bambino 6-8 anni: Imparare a fare una ricetta semplice
- Ragazzo 9-11 anni: Costruire un modellino o creare un album fotografico
- Adolescente 12-14 anni: Realizzare un video, scrivere un racconto, imparare una canzone

Benefici: Sviluppa autonomia, pianificazione e senso di competenza

2. L'Intervista al Campione

Frequenza: Mensile

Come funziona:

- Intervistare (di persona o online) qualcuno bravo in qualcosa che interessa
- Preparare domande su: come ha iniziato, difficoltà superate, consigli
- Condividere in famiglia quanto appreso

Collegamento teorico: Esperienze vicarianti + Modelli reali

Possibili intervistati: Nonni, insegnanti, allenatori, artigiani, professionisti

Benefici: Fornisce modelli concreti e accessibili di perseveranza e successo

3. Il Museo dei Fallimenti

Frequenza: Mensile

Come funziona:

- Condividere storie di "fallimenti" familiari diventati apprendimenti
- Creare un album fotografico o artistico
- Celebrare il coraggio di provare cose nuove

Collegamento teorico: Reframing del fallimento + Resilienza

Domande guida:

- Cosa hai imparato da questa esperienza?
- Cosa faresti diversamente ora?
- Come ti sei sentito dopo aver superato il momento difficile?

Benefici: Normalizza il fallimento come parte del processo di apprendimento

5. PRINCIPI GUIDA PER I GENITORI

I principi seguenti derivano direttamente dai modelli teorici e rappresentano le linee guida fondamentali per sostenere lo sviluppo della motivazione nei figli.

DAL MODELLO DI BANDURA

- 1. Esperienze di padronanza:** Create occasioni di successo graduali. Iniziate con compiti alla portata del bambino e aumentate progressivamente la difficoltà.
- 2. Esperienze vicarianti:** Mostrate modelli positivi. Anche voi stessi che imparate cose nuove siete modelli potenti per i vostri figli.
- 3. Persuasione sociale:** Date feedback specifici su sforzo e strategie, non solo sui risultati. Es: 'Ho visto che hai provato diversi metodi' piuttosto che 'Sei bravo'.
- 4. Stati emotivi:** Insegnate la regolazione emotiva prima e durante compiti impegnativi. Normalizzate l'ansia da prestazione e fornite strategie per gestirla.

DALLA TRIADE DI MCCLELLAND

- 1. Capacità:** Riconoscete e celebrate competenze specifiche. Aiutate i figli a identificare i propri punti di forza.
- 2. Riconoscimento:** Date attenzione autentica agli sforzi. Celebrate i progressi, non solo i risultati finali.
- 3. Influenza (One-up):** Date responsabilità adeguate all'età. Il senso di 'potere' positivo aumenta la motivazione.

DAL CICLO DEL SUCCESSO

Il ciclo del successo mostra come le **credenze** influenzano il **potenziale**, che determina le **azioni**, che producono **risultati**, che a loro volta rinforzano le credenze iniziali.

Come intervenire su ciascun elemento:

Credenze: Lavorate sulle credenze limitanti ('Non sono capace') trasformandole in credenze potenzianti ('Posso imparare con l'impegno').

Potenziale: Liberate il potenziale attraverso l'incoraggiamento e la rimozione di ostacoli inutili.

Azioni: Sostenete le azioni con strategie concrete e pianificazione.

Risultati: Celebrate i risultati per rinforzare il ciclo positivo, ma date valore anche ai processi e agli sforzi.

"Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione!"

- Henry Ford

Questa frase sintetizza il potere delle credenze sulla motivazione e sui risultati. Come genitori, il vostro compito è aiutare i figli a costruire credenze potenzianti.

6. BIBLIOGRAFIA SCIENTIFICA DI RIFERIMENTO

Le attività e i principi presentati in questo documento si basano su una solida letteratura scientifica nel campo della psicologia della motivazione e dello sviluppo.

TESTI FONDAMENTALI

Bandura, A. (1997)	<i>Self-efficacy: The exercise of control.</i>	New York: Freeman. - Teoria fondante dell'autoefficacia
Dweck, C. S. (2006)	<i>Mindset: The new psychology of success.</i>	New York: Random House. - Mentalità di crescita vs. fis
McClelland, D. C. (1961)	<i>The Achieving Society.</i>	Princeton: Van Nostrand. - Teoria delle tre motivazioni
Maslow, A. H. (1954)	<i>Motivation and Personality.</i>	New York: Harper & Row. - Piramide dei bisogni
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000)	<i>Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social organization, and performance in the workplace.</i>	American Psychologist, 55(1), 68-78. - Teoria autodeter
Csikszentmihalyi, M. (1990)	<i>Flow: The Psychology of Optimal Experience.</i>	New York: Harper & Row. - Teoria del flow
Gordon, T. (1970)	<i>Parent Effectiveness Training.</i>	New York: Wyden. - Metodo Gordon per genitori efficaci
Coopersmith, S. (1967)	<i>The Antecedents of Self-Esteem.</i>	San Francisco: Freeman. - Studio sull'autostima infantile

CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI PRATICI

Lo sviluppo della motivazione intrinseca nei bambini e ragazzi è un processo graduale che richiede:

Costanza: Le attività proposte funzionano meglio se praticate con regolarità, anche solo 15-20 minuti settimanali.

Autenticità: I feedback devono essere genuini e specifici. I bambini percepiscono la sincerità.

Pazienza: I cambiamenti nelle credenze e nell'autoefficacia richiedono tempo. Non scoraggiatevi.

Modellamento: Voi stessi siete i modelli più potenti. Mostrate come affrontate le difficoltà e celebrate i vostri sforzi.

Flessibilità: Adattate le attività all'età, agli interessi e al temperamento di vostro figlio.

Focus sul processo: Celebrate lo sforzo, le strategie e il miglioramento, non solo i risultati finali.

Ricordate: L'obiettivo non è creare bambini 'perfetti' o sempre motivati, ma persone resilienti che sappiano affrontare le difficoltà con fiducia nelle proprie capacità di apprendimento e miglioramento. La motivazione intrinseca si costruisce giorno dopo giorno, attraverso piccole esperienze di successo, modelli positivi e un ambiente familiare che valorizza lo sforzo e l'apprendimento.

Per approfondimenti o supporto professionale:

Centro Phoenix srl

Dott.ssa Carla Mogentale

Psicologo, Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia del Ciclo di vita

Romano d'Ezzelino, Bassano del Grappa, Thiene (VI), Padova (PD)

Tel. 0424382527 - www.centrophoenix.net