

SVILUPPARE LA PERCEZIONE E L'ASPETTATIVA DI AUTOEFFICACIA

Attività pratiche per la famiglia - Bambini e ragazzi 6-13 anni

Introduzione: Il Modello di Bandura

L'autoefficacia è la convinzione di poter affrontare con successo specifiche situazioni o compiti. Secondo Albert Bandura, l'autoefficacia si sviluppa attraverso quattro fonti principali:

- **Esperienze di padronanza:** Le esperienze dirette di successo rafforzano la convinzione di essere capaci
- **Esperienze vicarianti:** Osservare persone simili a noi che hanno successo genera fiducia
- **Persuasione sociale:** Il feedback positivo e l'incoraggiamento aiutano a credere nelle proprie capacità
- **Stati fisiologici ed emotivi:** Sentirsi calmi ed energici facilita la percezione di autoefficacia

1. Dialoghi Educativi Genitori-Figli

I seguenti dialoghi mostrano come i genitori possono supportare lo sviluppo dell'autoefficacia attraverso conversazioni quotidiane, applicando i principi di Bandura in modo naturale e spontaneo.

Fascia 6-8 anni

Situazione 1: Affrontare i compiti difficili

Ruolo	Dialogo
Scenario: Marco, 7 anni, è frustrato perché non riesce a risolvere un problema di matematica	
Marco:	"Non ci riesco! È troppo difficile!"
Genitore:	"Vedo che ti stai impegnando molto. Ti ricordi quando all'inizio anche leggere ti sembrava impossibile? Ora leggi benissimo!"
Marco:	"Sì, è vero... ma questa è matematica!"
Genitore:	"Hai ragione, è diverso. Proviamo a spezzarlo in parti più piccole? Quando fai un puzzle, inizi da un pezzetto alla volta, no? Facciamo la stessa cosa con questo problema."
Marco:	"Ok... proviamo!"
Principi di Bandura applicati: • <i>Esperienze di padronanza:</i> Richiamo esperienze passate di successo (imparare a leggere) • <i>Persuasione sociale:</i> Rinforzo positivo ("ti stai impegnando molto") • <i>Problem solving:</i> Strategie concrete (dividere in parti più piccole)	

Situazione 2: Paura di provare un nuovo sport

Ruolo	Dialogo
Scenario: Sofia, 6 anni, ha paura di andare alla lezione di prova di nuoto	
Sofia:	"Non voglio andare a nuoto! E se non so fare e gli altri ridono?"
Genitore:	"Capisco che tu sia un po' preoccupata. Sai, anche la tua amica Emma all'inizio aveva un po' paura, te lo ricordi? Ora va a nuoto da due mesi e si diverte tantissimo!"

Sofia:	"Davvero? Ma lei è più brava di me..."
Genitore:	"Emma ha imparato, proprio come hai fatto tu con la bicicletta. Ti ricordi quanto eri fiera quando hai pedalato senza rotelle? All'inizio cadevi, poi ci sei riuscita! Il nuoto è uguale: tutti imparano un po' alla volta. E sai una cosa? Sarò lì a guardarti e alla fine mi racconterai com'è andata."
Principi di Bandura applicati: • <i>Esperienze vicarianti:</i> Modello di riferimento (l'amica Emma) • <i>Esperienze di padronanza:</i> Richiamo di successi passati (andare in bici) • <i>Stati emotivi:</i> Normalizzazione della paura, presenza rassicurante	

Situazione 3: Fare nuove amicizie

Ruolo	Dialogo
Scenario: Luca, 8 anni, è timido e vorrebbe giocare con i compagni durante la ricreazione	
Luca:	"Vorrei giocare con loro ma non so come fare..."
Genitore:	"Capisco. Sai cosa? Potresti iniziare chiedendo se puoi giocare anche tu. Per esempio, cosa potresti dire?"
Luca:	"Mmm... 'posso giocare con voi?'"
Genitore:	"Perfetto! Vedi, lo sai già dire bene. Ti ricordi quando sei andato a giocare a casa di Matteo la prima volta? Eri un po' timido all'inizio, ma poi ti sei divertito tanto! Facciamo finta che io sia uno dei tuoi compagni e proviamo insieme?"
Luca:	"Ok! [sorridendo] Posso giocare con voi?"
Principi di Bandura applicati: • <i>Esperienze di padronanza:</i> Pratica guidata (role-playing) • <i>Persuasione sociale:</i> Rinforzo ("lo sai già dire bene") • <i>Stati emotivi:</i> Riduzione dell'ansia attraverso la preparazione	

Fascia 9-11 anni

Situazione 1: Gestire un brutto voto

Ruolo	Dialogo
Scenario: Giulia, 10 anni, ha preso un voto basso in storia e pensa di non essere portata	
Giulia:	"Ho preso 5 in storia. Sono negata, non ce la farò mai!"
Genitore:	"Capisco che tu sia delusa. Ma dimmi: questo significa che non sai NIENTE di storia o che questa verifica è andata male?"
Giulia:	"Beh... alcune cose le sapevo ma non le ho scritte bene..."
Genitore:	"Ecco! Quindi sapevi le cose ma c'è stata qualche difficoltà nello spiegarle. La buona notizia è che puoi migliorare! Ti ricordi le verifiche di geografia del primo quadrimestre? All'inizio facevi fatica, poi hai trovato un metodo con le mappe e ora vai benissimo. Potremmo provare qualcosa di simile anche per storia."
Giulia:	"È vero, le mappe mi hanno aiutato tanto! Potremmo fare un piano insieme?"
Principi di Bandura applicati: • <i>Riformulazione cognitiva:</i> Da "sono negata" a "questa verifica è andata male" • <i>Esperienze di padronanza:</i> Richiamo di strategie efficaci usate in passato • <i>Aspettative di risultato:</i> Focus sul miglioramento possibile, non sul fallimento	

Situazione 2: Confronto con i compagni più bravi

Ruolo	Dialogo
Scenario: Tommaso, 11 anni, si sente scoraggiato perché il suo amico è più bravo di lui nello sport	
Tommaso:	"Andrea è fortissimo a basket. Io non sarò mai come lui, è inutile che mi alleno."
Genitore:	"Andrea è davvero bravo! Ma dimmi una cosa: la sfida è diventare come Andrea o diventare la miglior versione di TE STESSO?"
Tommaso:	"Mmm... migliorare me stesso?"

Genitore:	"Esatto! Confronta te stesso di oggi con te stesso di un mese fa. Sei migliorato nei tiri? Nel palleggio? Andrea può essere una fonte di ispirazione - magari puoi anche chiedergli qualche consiglio! Ma la vera gara è con te stesso: ogni volta che ti alleni, diventi più forte di ieri."
Principi di Bandura applicati: • <i>Esperienze vicarianti:</i> Usare il modello come ispirazione, non confronto demotivante • <i>Focus su obiettivi di padronanza:</i> Concentrarsi sul miglioramento personale • <i>Persuasione sociale:</i> Rinforzo dell'idea di progresso continuo	

Situazione 3: Prendere iniziativa a scuola

Ruolo	Dialogo
Scenario: Alice, 9 anni, vorrebbe candidarsi come rappresentante di classe ma ha paura	
Alice:	"Vorrei candidarmi come rappresentante ma... e se non mi votano? E se faccio brutta figura?"
Genitore:	"Capisco che ci sia un po' di paura. Ma proviamo a ragionare insieme: cosa succederebbe di PEGGIO se non venissi eletta?"
Alice:	"Beh... non sarei rappresentante..."
Genitore:	"Esatto, torneresti alla vita normale. Ma cosa succederebbe di BELLO se TI CANDIDASSI, anche senza vincere?"
Alice:	"Potrei dire la mia davanti a tutti... avrei dimostrato coraggio... e magari i compagni vedrebbero le mie idee!"
Genitore:	"Perfetto! E ricorda: quando l'anno scorso hai presentato il progetto di scienze davanti alla classe, avevi paura ma poi è andato benissimo. Questo è simile. Vuoi che scriviamo insieme un piccolo discorso?"
Principi di Bandura applicati: • <i>Ristrutturazione cognitiva:</i> Focus sui benefici dell'azione vs paura del risultato • <i>Esperienze di padronanza:</i> Richiamo di successi passati simili • <i>Preparazione pratica:</i> Supporto concreto per ridurre l'ansia	

Fascia 12-14 anni

Situazione 1: Scelte sul futuro scolastico

Ruolo	Dialogo
Scenario: Matteo, 13 anni, deve scegliere la scuola superiore e si sente insicuro	
Matteo:	"Non so quale scuola scegliere... E se sbaglio? E se poi non ce la faccio?"
Genitore:	"È normale sentirti così, è una decisione importante. Ma sai una cosa? Non esiste una scelta 'giusta' in assoluto. Esiste la scelta migliore per TE in questo momento. Quali sono le materie che ti appassionano davvero?"
Matteo:	"Mi piacciono le scienze e la tecnologia... ma il liceo scientifico è difficile."
Genitore:	"'Difficile' è una parola interessante. Pensa a quando hai iniziato a programmare da autodidatta: all'inizio sembrava impossibile, ma hai perseverato. Ora crei app! La domanda non è se è difficile, ma: 'sono disposto a impegnarmi in qualcosa che mi appassiona?' Inoltre, non sei solo: ci saranno insegnanti, compagni, e noi ci saremo sempre. Vuoi che ragioniamo insieme sui pro e contro delle varie opzioni?"
Matteo:	"Sì, mi aiuterebbe. E hai ragione, programmare all'inizio sembrava impossibile..."
Principi di Bandura applicati: • <i>Esperienze di padronanza:</i> Richiamo di sfide complesse superate (programmazione) • <i>Ristrutturazione:</i> Da 'difficile=impossibile' a 'difficile=sfida gestibile' • <i>Autonomia supportata:</i> Guida nella decisione senza imporre	

Situazione 2: Fallimento in un'attività importante

Ruolo	Dialogo
Scenario: Sara, 14 anni, non è stata selezionata per la squadra di pallavolo	
Sara:	"Non ce l'ho fatta. Sono delusa. Forse non sono abbastanza brava..."
Genitore:	"So quanto ci tenevi e capisco la tua delusione. È normale sentirsi così. Ma voglio farti una domanda: questa selezione dice che non sei brava ABBASTANZA

	per quella specifica squadra in questo momento, o dice che non vali niente come giocatrice?"
Sara:	"Beh... dice che in questo momento non basto per quella squadra..."
Genitore:	"Esatto. E questo è molto diverso. Ora hai due opzioni: accettare questo come limite definitivo, oppure chiederti: 'cosa posso imparare da questa esperienza?' Molti grandi atleti sono stati scartati all'inizio. La differenza l'ha fatta chi ha usato la delusione come motivazione. Tu cosa scegli?"
Sara:	"Potrei chiedere all'allenatrice su cosa devo migliorare... e magari allenarmi di più per riprovarci l'anno prossimo."
Principi di Bandura applicati: • <i>Ristrutturazione cognitiva:</i> Da fallimento globale a feedback specifico • <i>Growth mindset:</i> Il fallimento come opportunità di apprendimento • <i>Esperienze vicarianti:</i> Riferimento a modelli che hanno superato fallimenti	

Situazione 3: Confronto con gli standard social

Ruolo	Dialogo
Scenario: Elena, 12 anni, si confronta negativamente con le immagini sui social media	
Elena:	"Tutti sui social sembrano perfetti... io non sono così."
Genitore:	"Capisco come ti senti. Ma dimmi: secondo te, le persone sui social mostrano tutta la loro vita o solo la parte 'migliore'?"
Elena:	"Beh, quella migliore... con i filtri e tutto..."
Genitore:	"Esatto. Stai confrontando la tua vita reale con le 'vetrine' degli altri. Pensiamo invece a cosa TI RENDE UNICA: quali sono le cose che sai fare bene? Di cosa sei orgogliosa?"
Elena:	"Beh... sono brava a disegnare, e aiuto sempre i miei amici quando hanno problemi..."
Genitore:	"Vedi? Hai talenti veri e qualità umane preziose. Quelle non hanno bisogno di filtri. Il tuo valore non si misura dai like, ma da chi sei veramente. E sei una ragazza con tanti punti di forza. Vuoi che scriviamo insieme una lista delle tue qualità?"

Principi di Bandura applicati:

- *Consapevolezza critica*: Decostruzione dei modelli irrealistici
- *Focus sui punti di forza*: Riconoscimento delle competenze reali
- *Autostima basata su valori interni*: Non su validazione esterna

2. Libri Consigliati in Lingua Italiana

I seguenti libri possono supportare lo sviluppo dell'autoefficacia attraverso storie, esempi pratici e spunti di riflessione adatti alle diverse fasce d'età.

Per la fascia 6-8 anni

- **"Piccolo blu e piccolo giallo" di Leo Lionni** - Affronta temi di identità, accettazione e capacità di adattarsi alle situazioni. Ideale per parlare di come le nostre azioni influenzano gli altri e viceversa.
- **"Che rabbia!" di Mireille d'Allancé** - Aiuta i bambini a riconoscere e gestire le emozioni difficili, sviluppando la consapevolezza emotiva fondamentale per l'autoefficacia.
- **"Io e gli altri" di Gek Tessaro** - Esplora le relazioni sociali e il senso di appartenenza, stimolando la riflessione sulle proprie capacità relazionali.
- **"Il pentolino di Antonino" di Isabelle Carrier** - Affronta con delicatezza il tema delle difficoltà e di come sia possibile trovare strategie per affrontarle, sviluppando resilienza.
- **"La cosa più importante" di Antonella Abbatiello** - Celebra la diversità e aiuta i bambini a riconoscere i propri punti di forza unici.

Per la fascia 9-11 anni

- **"Wonder" di R.J. Palacio** - Storia di coraggio, accettazione e resilienza. Mostra come affrontare le difficoltà e costruire fiducia in se stessi nonostante gli ostacoli.
- **"Matilda" di Roald Dahl** - Racconto di una bambina che scopre le proprie capacità straordinarie e impara a usarle per difendersi e aiutare gli altri.
- **"Diario di una schiappa" di Jeff Kinney** - Serie che affronta con umorismo le sfide quotidiane dei preadolescenti, mostrando strategie di problem-solving.
- **"La fabbrica di cioccolato" di Roald Dahl** - Insegna l'importanza della perseveranza, dell'onestà e del credere in se stessi anche in situazioni difficili.
- **"Cipi" di Mario Lodi** - Storia di crescita e scoperta, che valorizza la curiosità e il coraggio di esplorare il mondo.

Per la fascia 12-14 anni

- **"L'arte di essere fragili" di Alessandro D'Avenia** - Riflessione sulla fragilità come punto di forza e sulla capacità di trasformare le difficoltà in opportunità.
- **"Io non ho paura" di Niccolò Ammaniti** - Storia di coraggio morale e capacità di prendere decisioni difficili in situazioni complesse.
- **"Il visconte dimezzato" di Italo Calvino** - Metafora sulla completezza dell'identità e sull'integrazione degli opposti dentro di noi.

- **"Noi siamo infinito" di Stephen Chbosky** - Affronta temi adolescenziali come l'identità, l'autostima e la ricerca del proprio posto nel mondo.
- **"Il buio oltre la siepe" di Harper Lee** - Racconto di crescita, giustizia morale e coraggio di difendere i propri valori.

Per genitori ed educatori

- **"Mindset. Cambiare forma mentis per raggiungere il successo" di Carol Dweck** - Fondamentale per comprendere la differenza tra mentalità fissa e di crescita e come sviluppare quest'ultima nei figli.
- **"Intelligenza emotiva per un figlio" di John Gottman** - Guida pratica per sviluppare l'intelligenza emotiva nei bambini, base fondamentale dell'autoefficacia.
- **"Come parlare perché i bambini ti ascoltino e come ascoltare perché ti parlino" di Adele Faber e Elaine Mazlish** - Strumenti comunicativi concreti per supportare lo sviluppo dell'autostima e dell'autoefficacia.
- **"Il bambino è competente" di Jesper Juul** - Approccio educativo che valorizza le competenze innate dei bambini e supporta lo sviluppo della loro autonomia.

3. Film e Filmati Consigliati

Film e contenuti audiovisivi che possono stimolare riflessioni sull'autoefficacia, la resilienza e il superamento delle difficoltà.

Per la fascia 6-8 anni

- **"Alla ricerca di Nemo" (2003, Pixar)** - Tema centrale: superare le paure e credere nelle proprie capacità. Nemo, nonostante la pinna più piccola, dimostra di essere capace e coraggioso.
- **"Inside Out" (2015, Pixar)** - Insegna il riconoscimento e la gestione delle emozioni, fondamentale per lo sviluppo dell'autoefficacia emotiva.
- **"Zootropolis" (2016, Disney)** - Storia di perseveranza e credere in se stessi nonostante gli stereotipi e le difficoltà.
- **"Il re leone" (1994, Disney)** - Crescita personale, superamento del senso di colpa e assunzione di responsabilità.
- **"Kung Fu Panda" (2008, DreamWorks)** - Po scopre che la vera forza viene dall'accettazione di sé e dalla fiducia nelle proprie capacità uniche.

Per la fascia 9-11 anni

- **"Ratatouille" (2007, Pixar)** - Chiunque può cucinare: messaggio potente sull'autoefficacia e sul superamento dei pregiudizi e delle limitazioni apparenti.
- **"Coco" (2017, Pixar)** - Perseguire i propri sogni con determinazione, valorizzando al contempo le proprie radici e relazioni.
- **"Big Hero 6" (2014, Disney)** - Elaborazione del lutto, lavoro di squadra e fiducia nelle proprie capacità intellettuali e creative.
- **"Billy Elliot" (2000)** - Storia vera di un ragazzo che segue la sua passione per la danza nonostante le difficoltà ambientali e sociali.
- **"Matilda 6 mitica" (1996)** - Adattamento del libro di Roald Dahl: intelligenza, resilienza e scoperta delle proprie capacità straordinarie.

Per la fascia 12-14 anni

- **"The Pursuit of Happyness - La ricerca della felicità" (2006)** - Storia vera di perseveranza, resilienza e fede in se stessi anche nelle situazioni più difficili.
- **"Wonder" (2017)** - Adattamento cinematografico del libro: coraggio, accettazione e forza interiore.
- **"Rocky" (1976)** - Classico sulla determinazione, allenamento e credere in se stessi nonostante le aspettative altrui.
- **"Freedom Writers" (2007)** - Trasformazione attraverso l'educazione e la scrittura: i ragazzi scoprono le proprie capacità e voce.

- **"L'attimo fuggente" (1989)** - Pensiero critico, autenticità e coraggio di seguire le proprie passioni.
- **"Soul" (2020, Pixar)** - Riflessione profonda sul senso della vita, lo scopo personale e l'importanza del presente.

Documentari e Serie TV (per tutte le età, da guardare insieme)

- **"La mia vita da Zucchina" (2016)** - Film d'animazione che affronta temi delicati come l'abbandono e la resilienza con grande sensibilità.
- **"Stelle sulla Terra" (Taare Zameen Par, 2007)** - Film indiano sulla dislessia: importanza di riconoscere e valorizzare i diversi tipi di intelligenza.
- **Canale YouTube "Il Cartone dei Piccoli"** - Contenuti educativi per bambini più piccoli su emozioni, problem-solving e relazioni sociali.

Conclusioni e Raccomandazioni

Lo sviluppo della percezione e dell'aspettativa di autoefficacia è un processo continuo che richiede pazienza, coerenza e un approccio positivo. I principi fondamentali da ricordare sono:

- **Celebrare i progressi, non solo i risultati finali:** Il percorso è importante quanto la meta.
- **Normalizzare gli errori:** Gli errori sono opportunità di apprendimento, non fallimenti definiti.
- **Fornire feedback specifici e costruttivi:** Evitare giudizi generali a favore di osservazioni concrete.
- **Modellare l'autoefficacia:** I bambini imparano osservando come gli adulti affrontano le sfide.
- **Rispettare i tempi individuali:** Ogni bambino ha il proprio ritmo di crescita e sviluppo.
- **Creare un ambiente sicuro:** Dove è possibile sperimentare, sbagliare e riprovare senza timore del giudizio.

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

Questo documento è stato sviluppato sulla base del modello teorico di Albert Bandura sull'autoefficacia e delle più recenti evidenze scientifiche in psicologia dello sviluppo.

Dott.ssa Carla Mogentale - Centro Phoenix

<https://www.centrophoenix.net>