

SVILUPPO DELLE LIFE SKILLS

Autostima, Percezione di Autoefficacia e Motivazione

Attività pratiche per famiglie con bambini e ragazzi (6-14 anni)

Basato sul modello teorico della Dott.ssa Carla Mogentale
Centro Phoenix - Psicologia del Ciclo di Vita

Introduzione

Questo documento fornisce strumenti pratici per lo sviluppo di tre competenze fondamentali nei bambini e ragazzi tra i 6 e i 14 anni:

- **Autostima: la valutazione globale del proprio valore personale**
- **Percezione di Autoefficacia: la fiducia nelle proprie capacità di affrontare compiti specifici**
- **Motivazione: il processo che attiva, dirige e mantiene i comportamenti orientati agli obiettivi**

I Quattro Fattori di Bandura

Le attività proposte si basano sui quattro fattori identificati da Albert Bandura per lo sviluppo dell'autoefficacia:

1. Esperienze di padronanza: le esperienze dirette di successo rafforzano la convinzione di essere capaci
2. Esperienze vicarianti: osservare persone simili che hanno successo genera fiducia
3. Persuasione sociale: il feedback positivo e l'incoraggiamento aiutano a credere nelle proprie capacità
4. Stati fisiologici ed emotivi: sentirsi calmi ed energici facilita la percezione di autoefficacia

Come Utilizzare Questo Documento

I dialoghi educativi sono organizzati per competenza e fascia d'età. Ogni dialogo presenta una situazione concreta che i genitori possono adattare al proprio contesto familiare. Gli esempi dimostrano come applicare i principi teorici nella quotidianità, favorendo lo sviluppo equilibrato dei figli.

1. DIALOGHI EDUCATIVI PER L'AUTOSTIMA

L'autostima è la valutazione globale del proprio valore personale. Si sviluppa attraverso l'affetto, limiti chiari, rispetto e riconoscimento come individuo unico. I seguenti dialoghi mostrano come i genitori possono nutrire un'autostima sana nei propri figli.

Fascia 6-8 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il bambino ha disegnato un quadro a scuola	GENITORE: "Che bel disegno! Mi piace molto come hai usato i colori. Vedo che ti sei impegnato." BAMBINO: "Davvero ti piace? La maestra ha detto che è carino." GENITORE: "Mi piace moltissimo, soprattutto questa parte qui. Come ti sei sentito mentre lo facevi?" BAMBINO: "Mi sono divertito! Era difficile fare il sole giallo perfetto." GENITORE: "E ci sei riuscito! Hai provato più volte finché non è venuto come lo volevi tu. Questo si chiama impegno."	Persuasione sociale + Esperienze di padronanza
Il bambino non è stato invitato alla festa di un compagno	BAMBINO: "Tutti vanno alla festa di Marco tranne me. Nessuno mi vuole." GENITORE: "Capisco che ti senti triste. È normale sentirsi così quando non si è invitati. Ma sai una cosa? Non significa che nessuno ti vuole." BAMBINO: "E allora perché non mi ha invitato?" GENITORE: "Ci possono essere tante	Stati emotivi + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il bambino ha difficoltà ad allacciarsi le scarpe	ragioni. Forse poteva invitare pochi bambini. Ricordi quanti amici hai? Ieri hai giocato con Luca e Sara." BAMBINO: "È vero..." GENITORE: "Sei un bambino speciale e tanti ti vogliono bene. Anche io e papà ti vogliamo un mondo di bene." BAMBINO: "Non ci riesco! Sono stupido!" GENITORE: "Non sei affatto stupido. Allacciare le scarpe è difficile all'inizio. Anche io all'inizio non ci riuscivo." BAMBINO: "Davvero?" GENITORE: "Davvero! E poi ho imparato, come imparerai tu. Prova ancora, io ti aiuto. Facciamo un passaggio alla volta." BAMBINO: "Va bene..." GENITORE: "Bravo! Questo passaggio è riuscito benissimo. Vedi? Stai imparando. Domani proviamo di nuovo e vedrai che diventerà sempre più facile."	Esperienze vicarianti + Esperienze di padronanza

Fascia 9-11 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il ragazzo ha preso un brutto voto in matematica	RAGAZZO: "Ho preso 5 in matematica. Sono un disastro." GENITORE: "Un voto non ti definisce come persona. Sei molto di più di un numero. Cosa è successo?" RAGAZZO: "Non ho capito le frazioni. Sono troppo difficili." GENITORE: "Le frazioni sono complicate all'inizio, è normale. Ricordi quando imparavi le tabelline? Anche quelle sembravano impossibili." RAGAZZO: "Sì, ma poi le ho imparate." GENITORE: "Esatto! Perché hai trovato il tuo metodo. Possiamo fare la stessa cosa con le frazioni. Cosa ne dici se proviamo insieme con esempi pratici, tipo quando dividiamo la pizza?"	Persuasione sociale + Esperienze vicarianti
Il ragazzo paragona il suo corpo a quello degli altri	RAGAZZO: "Sono troppo basso. Tutti i miei amici sono più alti di me." GENITORE: "Capisco che ti preoccupi dell'altezza. È normale alla tua età. Ma sai che ogni persona cresce con i suoi tempi?" RAGAZZO: "Ma io voglio essere alto ora!" GENITORE: "Il tuo corpo sta facendo esattamente quello che deve fare. E comunque, il tuo valore non dipende da quanto sei alto. Pensa a tutte le cose	Stati emotivi + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il ragazzo non è stato scelto in squadra durante l'ora di ginnastica	che sai fare bene: sei bravissimo a giocare a calcetto, sei un amico leale, hai sempre idee creative." RAGAZZO: "Questo sì..." GENITORE: "Vedi? Queste sono le cose che ti rendono speciale. La tua altezza cambierà, ma queste qualità le hai già." RAGAZZO: "Sono sempre l'ultimo ad essere scelto. Nessuno mi vuole in squadra." GENITORE: "Questo deve averti fatto sentire male. Come ti sei sentito?" RAGAZZO: "Mi sono sentito inutile." GENITORE: "Ti capisco. Ma dimmi, cosa sai fare bene nello sport?" RAGAZZO: "Beh, sono abbastanza bravo in difesa..." GENITORE: "Esatto! E l'altro giorno mi hai detto che hai fatto un assist perfetto. Ogni persona ha i suoi punti di forza. Alcuni sono più veloci, altri sono più strategici come te. Tu sei importante per la squadra anche se non sei il primo ad essere scelto."	Stati emotivi + Esperienze di padronanza

Fascia 12-14 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
L'adolescente non si sente accettato dal gruppo di pari	ADOLESCENTE: "A scuola mi sento fuori posto. Non sono come gli altri." GENITORE: "Cosa intendi con 'non sei come gli altri'?" ADOLESCENTE: "Non so... loro parlano di cose che a me non interessano. Mi sento strano." GENITORE: "Sentirsi diversi non significa essere sbagliati. Significa essere te stesso. Quali sono le cose che ti interessano davvero?" ADOLESCENTE: "Mi piace leggere, programmare... cose così." GENITORE: "Sono interessi bellissimi. Non devi cambiare chi sei per piacere agli altri. Le persone giuste apprezzeranno la tua autenticità. E sai una cosa? Anche io alla tua età mi sentivo diverso. Poi ho trovato persone che condividevano le mie passioni."	Persuasione sociale + Esperienze vicarianti
L'adolescente si confronta negativamente sui social media	ADOLESCENTE: "Guarda le foto di Sofia. È perfetta. Io invece..." GENITORE: "I social media mostrano solo una versione filtrata della realtà. Nessuno è perfetto come sembra online." ADOLESCENTE: "Ma lei ha tanti like, tutti la amano." GENITORE: "I	Stati emotivi + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
L'adolescente ha fallito un obiettivo importante	like non misurano il valore di una persona. Tu hai tante qualità che non si vedono in una foto: sei intelligente, hai un grande senso dell'umorismo, sei affidabile. Queste cose valgono molto di più." ADOLESCENTE: "Non lo so..." GENITORE: "Pensa a cosa apprezzi delle persone che stimi davvero. È il numero di like o è chi sono come persone?" ADOLESCENTE: "Chi sono..." GENITORE: "Esatto. E tu sei una persona di valore, indipendentemente dai social." ADOLESCENTE: "Non sono riuscito a entrare nella squadra di basket. Sono un fallimento." GENITORE: "Capisco la tua delusione. Ci tenevi molto. Ma un fallimento non ti rende un fallimento come persona." ADOLESCENTE: "Tutti gli altri ce l'hanno fatta tranne me." GENITORE: "Questo deve farti sentire male. Ma dimmi: cosa hai imparato da questa esperienza?" ADOLESCENTE: "Che devo allenarmi di più, forse..." GENITORE: "Ecco, questa è crescita. E inoltre, pensa a tutte le altre cose che hai raggiunto: sei migliorato tantissimo nel tiro libero, hai aiutato Marco a	Stati emotivi + Esperienze di padronanza + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	migliorare. Hai valore anche quando non raggiungi tutti gli obiettivi al primo tentativo. Gli insuccessi fanno parte del percorso."	

2. DIALOGHI EDUCATIVI PER LA PERCEZIONE DI AUTOEFFICACIA

La percezione di autoefficacia è la fiducia nelle proprie capacità di affrontare compiti specifici. Si costruisce attraverso esperienze di successo, osservazione di modelli, incoraggiamento e gestione degli stati emotivi.

Fascia 6-8 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il bambino vuole imparare ad andare in bicicletta senza rotelle	BAMBINO: "Ho paura di cadere!" GENITORE: "È normale avere un po' di paura. Anche io avevo paura all'inizio. Ma sai cosa facciamo? Io ti tengo finché non ti senti sicuro." BAMBINO: "E se cado?" GENITORE: "Se cadi, ti rialzi. Fa parte dell'imparare. Guarda Luca, anche lui è caduto tante volte e ora va velocissimo! E ha la tua stessa età." BAMBINO: "È vero..." GENITORE: "Proviamo piano piano. Tu pedali, io ti tengo. Quando ti senti pronto, provo a lasciarti un po'. Va bene?" BAMBINO: "Va bene, proviamo!"	Esperienze vicarianti + Persuasione sociale + Stati emotivi
Il bambino deve fare una presentazione in classe	BAMBINO: "Domani devo parlare davanti a tutta la classe. Mi vergogno!" GENITORE: "Capisco che ti sembri difficile. Ma sai cosa? Tu sei bravissimo a raccontare le storie. Ricordi quando hai raccontato delle vacanze ai nonni?" BAMBINO: "Sì,	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il bambino vuole aiutare a preparare la cena	quello mi piaceva." GENITORE: "Ecco, è la stessa cosa! Stai raccontando qualcosa che conosci ai tuoi compagni. Facciamo pratica insieme? Io faccio finta di essere la classe." BAMBINO: "Ok..." GENITORE: "Benissimo! Vedi? Lo sai fare. Domani sarà uguale. E se ti dimentichi qualcosa, non fa niente, puoi guardare gli appunti. Ce la farai!" BAMBINO: "Posso aiutarti a cucinare?" GENITORE: "Certo! Che brava idea! Cosa vorresti fare?" BAMBINO: "Posso mescolare la pasta?" GENITORE: "Perfetto! Ti mostro come si fa. Guarda, si tiene così il cucchiaino e si gira piano. Ora prova tu." BAMBINO: [mescola] "Ci riesco!" GENITORE: "Bravissimo! Stai mescolando proprio bene. Vedi? Quando impari come si fa, diventa facile. La prossima volta puoi fare anche altri passaggi."	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale

Fascia 9-11 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il ragazzo ha difficoltà con un problema di geometria	RAGAZZO: "Questo problema è impossibile! Non ci capisco niente." GENITORE: "Sembra complicato, vero? Ma proviamo a spezzettarlo in parti più piccole. Cosa ti chiede il problema?" RAGAZZO: "Devo calcolare l'area di questa figura strana." GENITORE: "Ok, e se la dividiamo in forme che conosci? Un rettangolo e un triangolo, per esempio." RAGAZZO: "Ah! Quindi posso calcolare l'area del rettangolo, poi quella del triangolo..." GENITORE: "Esatto! Vedi? Quando dividi un problema grande in pezzi piccoli, diventa risolvibile. Prova tu ora." RAGAZZO: [risolve] "Ce l'ho fatta!" GENITORE: "Benissimo! Hai usato una strategia intelligente. Questa tecnica puoi usarla per tanti problemi."	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale
Il ragazzo vuole iscriversi a un corso di teatro ma ha paura di non essere bravo	RAGAZZO: "Mi piacerebbe fare teatro, ma non sono capace. Gli altri saranno tutti più bravi di me." GENITORE: "Come fai a saperlo se non hai mai provato? E poi, sai che al corso ci vanno persone di tutti i livelli? Anche chi non ha mai fatto teatro." RAGAZZO:	Esperienze vicarianti + Stati emotivi + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	"Davvero?" GENITORE: "Certo! L'importante è avere voglia di imparare. Ricordi quando hai iniziato nuoto? Anche lì pensavi di non essere bravo, e guarda ora quanto sei migliorato." RAGAZZO: "È vero, all'inizio annaspavo..." GENITORE: "E ora fai vasche intere! È lo stesso con il teatro. All'inizio impari le basi, poi migliori. Vuoi provare almeno una lezione? Se proprio non ti piace, puoi sempre smettere."	
Il ragazzo vuole organizzare la sua festa di compleanno	RAGAZZO: "Vorrei organizzare io la mia festa, ma è complicato..." GENITORE: "È una bellissima idea! Cosa ti preoccupa?" RAGAZZO: "Ci sono tante cose: gli inviti, i giochi, il cibo..." GENITORE: "È vero, sono tante cose. Ma se facciamo una lista e pensiamo a una cosa alla volta? Io ti aiuto, ma decidi tu." RAGAZZO: "Ok... allora prima decido chi invitare?" GENITORE: "Perfetto! E per gli inviti, potresti farli tu stesso o usare il computer. Cosa preferisci?" RAGAZZO: "Li faccio io! Posso disegnarli." GENITORE: "Che bella idea! Vedi? Stai già organizzando. Passo dopo passo, ce la farai benissimo."	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale

Fascia 12-14 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
L'adolescente deve preparare un esame importante	ADOLESCENTE: "Ho troppo da studiare, non ce la farò mai!" GENITORE: "Sembra tantissimo tutto insieme. Hai fatto un piano di studio?" ADOLESCENTE: "No, mi sento troppo in ansia anche solo a pensarci." GENITORE: "Capisco l'ansia. Ma sai cosa aiuta? Dividere il lavoro in obiettivi giornalieri. Quanti giorni hai?" ADOLESCENTE: "Due settimane." GENITORE: "Ok. Se dividiamo gli argomenti in 14 parti, quanto devi studiare al giorno?" ADOLESCENTE: "Un capitolo al giorno, circa." GENITORE: "Ecco! Questo è fattibile. E ricorda l'esame di scienze? Anche lì pensavi di non farcela, poi hai preso 8." ADOLESCENTE: "Sì, ma lì ho studiato tanto..." GENITORE: "Esatto! Hai già dimostrato di sapere come si fa. Usi la stessa strategia: un po' alla volta, con costanza."	Esperienze di padronanza + Stati emotivi + Persuasione sociale
L'adolescente vuole candidarsi come rappresentante di classe	ADOLESCENTE: "Mi piacerebbe candidarmi, ma non so se sono abbastanza bravo a parlare in pubblico." GENITORE: "Cosa ti fa pensare che non sei	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale + Esperienze vicarianti

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	bravo?" ADOLESCENTE: "Non so... mi agito, magari dico cose stupide." GENITORE: "Capisco. Ma pensa: quante volte hai esposto in classe quest'anno?" ADOLESCENTE: "Tante volte..." GENITORE: "E come è andata?" ADOLESCENTE: "Abbastanza bene, in realtà." GENITORE: "Vedi? Hai già esperienza. E inoltre, i tuoi compagni ti conoscono e ti rispettano. Ricordi quando hai organizzato la raccolta fondi? Tutti ti hanno seguito. Questo è leadership." ADOLESCENTE: "Non ci avevo pensato..." GENITORE: "Hai le capacità. E se ti prepari un buon discorso, andrà benissimo. Vuoi provare davanti a me?"	
L'adolescente vuole imparare a programmare ma gli sembra troppo difficile	ADOLESCENTE: "Vorrei imparare a programmare, ma è solo per geni. Io non ci capisco niente." GENITORE: "Chi ti ha detto che è solo per geni?" ADOLESCENTE: "Lo sanno tutti... serve essere super intelligenti." GENITORE: "Non è vero. Serve pazienza e pratica, come per tutto. Tua cugina Laura ha imparato a programmare quest'anno, e non era un'esperta." ADOLESCENTE:	Esperienze vicarianti + Persuasione sociale + Stati emotivi

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	"Davvero? Come ha fatto?" GENITORE: "Ha iniziato con tutorial online, passo dopo passo. Ha sbagliato tante volte, ma ha continuato. Ora sta facendo un progetto bellissimo." ADOLESCENTE: "Forse potrei provare..." GENITORE: "Certo! E tu sei molto bravo in matematica, che è utile per la programmazione. Inizia con cose semplici. Vuoi che cerchiamo insieme un corso per principianti?"	

3. DIALOGHI EDUCATIVI PER LA MOTIVAZIONE

La motivazione è il processo che attiva, dirige e mantiene i comportamenti orientati agli obiettivi. Si nutre di esperienze di competenza, autonomia e relazione con gli altri.

Fascia 6-8 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il bambino non vuole più andare al corso di musica	BAMBINO: "Non voglio più andare a musica. È noioso!" GENITORE: "Cosa ti annoia?" BAMBINO: "Facciamo sempre le stesse cose." GENITORE: "Capisco. Ma ricordi quanto ti piaceva all'inizio? Cosa era bello?" BAMBINO: "Quando suonavamo le canzoni che mi piacciono." GENITORE: "Ah! E ora non le suonate più?" BAMBINO: "Adesso facciamo esercizi difficili." GENITORE: "Gli esercizi servono per imparare a suonare sempre meglio le canzoni che ti piacciono. È come allenarsi per diventare più forte. Sai cosa possiamo fare? Parliamo con la maestra e le chiediamo se ogni tanto puoi suonare anche le tue canzoni preferite."	Persuasione sociale + Esperienze di padronanza
Il bambino si lamenta dei compiti	BAMBINO: "Non voglio fare i compiti! Voglio giocare!" GENITORE: "Lo so che preferiresti giocare. Ma i compiti vanno fatti. Facciamo così: prima finisci i compiti, poi hai tutto il pomeriggio per	Stati emotivi + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il bambino vuole smettere di giocare a calcio perché trova difficoltà	giocare." BAMBINO: "Ma sono tanti!" GENITORE: "Guardiamo insieme quanto sono. [guardano] Ok, ci vogliono circa 30 minuti. Se inizi subito, alle 5 hai finito e puoi giocare fino a cena. Che ne dici?" BAMBINO: "Va bene..." GENITORE: "Bravo! E sai una cosa? Quando finisci i compiti bene e in fretta, ti senti soddisfatto. È una bella sensazione, vero?" BAMBINO: "Sì, è vero!" BAMBINO: "Non voglio più andare a calcio. Sono scarso." GENITORE: "Cosa ti fa pensare di essere scarso?" BAMBINO: "Gli altri segnano sempre e io no." GENITORE: "Capisco. Ma dimmi, cosa ti piaceva del calcio quando hai iniziato?" BAMBINO: "Mi piaceva correre e stare con i miei amici." GENITORE: "Quelle cose ti piacciono ancora?" BAMBINO: "Sì..." GENITORE: "Allora il problema non è il calcio, ma che vorresti segnare più gol. È giusto, vero?" BAMBINO: "Sì!" GENITORE: "E sai come si fa a migliorare? Allenandosi! Guarda il portiere, Marco: l'anno scorso faceva entrare tutti i gol, ora è bravissimo. Anche tu puoi migliorare.	Esperienze vicarianti + Esperienze di padronanza + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	Vuoi che ci alleniamo insieme qualche volta?"	

Fascia 9-11 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il ragazzo procrastina sempre lo studio	RAGAZZO: "Studierò dopo, ora non ho voglia." GENITORE: "Capisco. Ma 'dopo' diventa sempre 'dopo dopo'. Cosa ti blocca?" RAGAZZO: "È che quando penso a tutto quello che devo fare mi viene l'ansia." GENITORE: "Ah, ecco! Il problema è vedere tutto insieme. Proviamo così: scegli una materia, quella più facile, e studiala per 20 minuti. Solo 20 minuti." RAGAZZO: "E poi?" GENITORE: "Poi fai una pausa di 5 minuti. E riprendi con altri 20 minuti. Si chiama tecnica del pomodoro. Molti studenti la usano." RAGAZZO: "Ok, posso provare..." GENITORE: "Bene! E vedrai che una volta iniziato è più facile continuare. Il difficile è partire."	Stati emotivi + Persuasione sociale + Esperienze vicarianti
Il ragazzo ha perso interesse per la lettura	RAGAZZO: "Leggere è noioso. Preferisco i videogiochi." GENITORE: "I videogiochi sono divertenti, è vero. Ma ricordi quando hai letto quella serie fantasy che ti piaceva tanto?" RAGAZZO: "Ah sì, quella era bella." GENITORE: "Cosa la rendeva bella?" RAGAZZO: "La storia era	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
Il ragazzo vuole abbandonare l'attività sportiva nel mezzo della stagione	avvincente, volevo sempre sapere cosa succedeva dopo." GENITORE: "Esatto! Quindi non è che la lettura è noiosa. Forse i libri che hai provato ultimamente non erano interessanti per te. Che ne dici se andiamo in biblioteca e cerchi qualcosa che ti appassiona davvero? Fantasy, avventura, fumetti..." RAGAZZO: "Anche i fumetti vanno bene?" GENITORE: "Certo! L'importante è leggere qualcosa che ti piace. E magari troviamo una serie che ti cattura come quella di prima." RAGAZZO: "Voglio smettere pallavolo. Non mi diverto più." GENITORE: "Cosa è cambiato rispetto all'inizio dell'anno?" RAGAZZO: "Il nuovo allenatore è troppo severo. Si arrabbia sempre." GENITORE: "Capisco che sia difficile. Ma dimmi, hai parlato con lui? Magari puoi spiegargli come ti senti." RAGAZZO: "Non so..." GENITORE: "E i tuoi compagni di squadra? Come stanno?" RAGAZZO: "Loro sono bravi, alcuni sono miei amici." GENITORE: "Vedi, ci sono ancora cose positive. Inoltre, hai fatto un impegno con la squadra fino a fine	Persuasione sociale + Esperienze di padronanza

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	stagione. Cosa succederebbe se smetti ora?" RAGAZZO: "La squadra sarebbe incompleta..." GENITORE: "Esatto. Che ne dici se finisci la stagione, ti impegni al massimo, e a giugno decidi con calma? Tra l'altro, affrontare situazioni difficili ti insegna a non mollare quando le cose si fanno dure. È una qualità importante."	

Fascia 12-14 anni

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
L'adolescente non vede il senso di studiare certe materie	ADOLESCENTE: "A cosa mi serve studiare latino? Non lo userò mai!" GENITORE: "È una domanda legittima. Forse non userai direttamente il latino, ma cosa ti insegna?" ADOLESCENTE: "Non so... la grammatica?" GENITORE: "Anche. Ma soprattutto ti insegna a ragionare, a fare collegamenti, a capire l'origine delle parole. Sono competenze che ti serviranno sempre." ADOLESCENTE: "Mah..." GENITORE: "Pensa: tuo cugino Marco studia medicina e mi ha detto che il latino gli serve tantissimo per i termini medici. Non sapevi che ti sarebbe interessata la medicina, vero?" ADOLESCENTE: "No, infatti..." GENITORE: "Ecco, molte cose che studi ora ti serviranno in modi che ancora non immagini. E comunque, imparare cose difficili ti allena la mente. È come la palestra per il cervello."	Persuasione sociale + Esperienze vicarianti
L'adolescente ha perso motivazione per un obiettivo a lungo termine	ADOLESCENTE: "Volevo diventare architetto, ma ora non so se ne vale la pena. Ci vogliono troppi anni." GENITORE: "Capisco. È un percorso	Esperienze di padronanza + Persuasione sociale + Stati emotivi

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	lungo. Ma cosa ti aveva attirato dell'architettura?" ADOLESCENTE: "Mi piaceva l'idea di progettare edifici, creare spazi belli..." GENITORE: "Ti piace ancora?" ADOLESCENTE: "Sì, quello sì." GENITORE: "Allora forse il problema non è l'obiettivo, ma che sembra troppo lontano. Proviamo a dividerlo in tappe? Prima devi finire le superiori, poi l'università... step by step." ADOLESCENTE: "Sì, ma cinque anni all'università..." GENITORE: "Sembrano tanti, ma passeranno comunque. Tra cinque anni avrai 23 anni, che tu faccia architettura o no. La domanda è: vuoi avere 23 anni e aver realizzato il tuo sogno, o avere 23 anni e pentirti di aver rinunciato?" ADOLESCENTE: "Vista così..." GENITORE: "Inoltre, puoi già iniziare a fare cose che ti avvicinano: disegno tecnico, visitare studi di architettura, seguire professionisti sui social. Non devi aspettare cinque anni per vivere la tua passione."	
L'adolescente confronta i suoi risultati con quelli degli altri e si demotiva	ADOLESCENTE: "Giulia prende sempre voti migliori dei miei. A cosa serve che mi impegno?" GENITORE: "Quindi ti stai confrontando con Giulia	Persuasione sociale + Esperienze di padronanza + Stati emotivi

Situazione	Dialogo Genitore-Figlio	Fattore Bandura
	invece che con te stesso?" ADOLESCENTE: "Cosa intendi?" GENITORE: "Intendo che l'unica persona con cui dovresti confrontarti sei tu. Sei migliorato rispetto all'anno scorso?" ADOLESCENTE: "Beh, sì, un po'..." GENITORE: "Un po' o tanto?" ADOLESCENTE: "Tanto, in realtà. Ho recuperato in matematica e sono migliorato in inglese." GENITORE: "Esatto! Questo è il confronto che conta. Giulia ha il suo percorso, tu hai il tuo. E inoltre, confrontarti con chi sembra perfetto ti toglie motivazione. Pensa invece a quanto sei cresciuto tu." ADOLESCENTE: "È vero..." GENITORE: "E ricorda: il successo non è una gara. Tu puoi avere successo anche se Giulia ha voti più alti. Non si escludono a vicenda."	

4. BIBLIOGRAFIA ITALIANA

Selezione di testi scientifici e divulgativi per approfondire i temi dell'autostima, autoefficacia e motivazione in età evolutiva.

Testi scientifici e manuali per professionisti

- Bandura, A. (2000). *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Edizioni Erickson. [Il testo fondamentale sulla teoria dell'autoefficacia, con applicazioni pratiche in ambito educativo e familiare]
- Plummer, D. (2007). *Laboratorio autostima. Giochi e attività per bambini dai 5 agli 11 anni*. Edizioni Erickson. [Manuale pratico con oltre 100 attività per sviluppare l'autostima in età scolare]
- Di Pietro, M. (2014). *L'ABC delle mie emozioni 4-7 anni. Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT*. Edizioni Erickson. [Programma educativo per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva basato sulla terapia razionale emotiva comportamentale]
- Franta, H., Salonia, G. (2008). *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*. LAS - Libreria Ateneo Salesiano. [Testo sulla comunicazione efficace nelle relazioni educative]
- Pope, A.W., McHale, S.M., Craighead, W.E. (2001). *Migliorare l'autostima. Un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*. Edizioni Erickson. [Programma completo per l'intervento sull'autostima con esercizi pratici]

Libri per genitori

- Faber, A., Mazlish, E. (2014). *Come parlare perché i bambini ti ascoltino & come ascoltare perché ti parlino*. Mondadori. [Classico della comunicazione genitori-figli, con tecniche pratiche per dialoghi efficaci]
- Juul, J. (2017). *Il bambino è competente. Valori e conoscenze in famiglia*. Feltrinelli. [Approccio innovativo che valorizza le competenze innate del bambino]
- Siegel, D.J., Bryson, T.P. (2015). *La sfida della disciplina. Governare il caos per favorire lo sviluppo del bambino*. Raffaello Cortina Editore. [Approccio neuroscientifico alla disciplina positiva]
- Gottman, J., Declaire, J. (2015). *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per i genitori*. BUR Rizzoli. [Come sviluppare l'intelligenza emotiva attraverso l'educazione quotidiana]
- Nelsen, J. (2016). *Disciplina positiva. Crescere bambini responsabili, indipendenti e collaborativi, in famiglia e a scuola, con rispetto, fermezza e gentilezza*. De Agostini. [Metodo pratico per educare con fermezza e rispetto]

Libri per bambini (6-8 anni)

- Viale, C. (2018). *Le sei storie delle emozioni*. Gribaudo. [Raccolta di storie per aiutare i bambini a riconoscere e gestire le emozioni]
- Agostini, S. (2020). *Il mio libro delle emozioni*. Emme Edizioni. [Libro illustrato per esplorare le emozioni con i più piccoli]
- Llenas, A. (2017). *I colori delle emozioni*. Gribaudo. [Bestseller internazionale per insegnare a riconoscere le emozioni attraverso i colori]

Libri per ragazzi (9-14 anni)

- Palacio, R.J. (2013). *Wonder*. Giunti. [Storia di accettazione di sé e degli altri, affronta temi di autostima e diversità]
- Spinelli, J. (2014). *Crash*. Mondadori. [Romanzo sul bullismo e la crescita personale]
- Peirce, L. (2012). *Diario di una schiappa*. Il Castoro. [Serie divertente che affronta con ironia le sfide della preadolescenza]
- Stilton, G. (2016). *Il segreto del coraggio. Una avventura di Geronimo Stilton*. Piemme. [Avventura che insegna il valore del coraggio e della perseveranza]

5. FILMOGRAFIA ITALIANA

Selezione di film e documentari che trattano temi di autostima, autoefficacia e motivazione, adatti per la visione in famiglia con discussione guidata.

Film per bambini (6-8 anni)

- **Inside Out (2015) - Disney Pixar** [Esplora le emozioni e l'importanza di accettarle tutte, anche quelle negative. Temi: intelligenza emotiva, autostima]
- **Alla ricerca di Nemo (2003) - Disney Pixar** [Storia di superamento delle paure e fiducia nelle proprie capacità. Temi: autoefficacia, coraggio]
- **Il viaggio di Arlo (2015) - Disney Pixar** [Percorso di crescita e scoperta del proprio valore. Temi: autostima, resilienza]
- **Zootropolis (2016) - Disney** [Storia di perseveranza e lotta contro i pregiudizi. Temi: autoefficacia, stereotipi, determinazione]
- **Ratatouille (2007) - Disney Pixar** [Inseguire i propri sogni nonostante le difficoltà. Temi: motivazione, autoefficacia, passione]

Film per ragazzi (9-11 anni)

- **Matilda 6 mitica (1996)** [Bambina che scopre il proprio valore nonostante un ambiente familiare difficile. Temi: autostima, resilienza, intelligenza]
- **Wonder (2017)** [Storia di accettazione di sé e lotta contro i pregiudizi. Temi: autostima, coraggio, empatia]
- **Alla ricerca della felicità (2006) - adatto con supervisione** [Storia vera di perseveranza e non arrendersi mai. Temi: motivazione, resilienza, rapporto padre-figlio]
- **Coco (2017) - Disney Pixar** [Seguire i propri sogni e l'importanza della famiglia. Temi: motivazione, autoefficacia, valori familiari]
- **Billy Elliot (2000) - adatto con supervisione** [Ragazzo che sfida gli stereotipi per seguire la sua passione. Temi: autoefficacia, determinazione, pregiudizi]

Film per adolescenti (12-14 anni)

- **Freedom Writers (2007)** [Insegnante che ispira studenti difficili. Temi: motivazione, autoefficacia, educazione]
- **L'attimo fuggente (1989)** [Trovare la propria voce e seguire le proprie passioni. Temi: motivazione, autenticità, pensiero critico]
- **Rocky (1976)** [Storia di riscatto e perseveranza. Temi: motivazione, autoefficacia, non arrendersi]
- **Gli incredibili (2004) - Disney Pixar** [Famiglia di supereroi che accetta le proprie unicità. Temi: autostima, diversità, famiglia]

- **La teoria del tutto (2014)** [Biografia di Stephen Hawking. Temi: resilienza, autoefficacia, superamento dei limiti]
- **Invictus (2009)** [Nelson Mandela e il potere dello sport per unire. Temi: leadership, motivazione, resilienza]

Serie TV educative

- **Stranger Things (Netflix) - per adolescenti** [Gruppo di ragazzi che affrontano sfide insieme. Temi: amicizia, coraggio, autoefficacia]
- **Anne with an E (Netflix)** [Ragazza che trova il suo posto nel mondo. Temi: autostima, resilienza, creatività]
- **A casa dei Loud (Nickelodeon) - per bambini** [Famiglia numerosa che affronta sfide quotidiane. Temi: problem solving, famiglia, creatività]

Documentari educativi

- **Il viaggio di Fanny (2016)** [Storia vera di coraggio durante la guerra. Temi: resilienza, autoefficacia, coraggio]
- **He Named Me Malala (2015) - con supervisione** [Documentario su Malala Yousafzai. Temi: coraggio, istruzione, determinazione]
- **Tutta colpa di Freud - La serie (Amazon Prime) - per adolescenti** [Serie italiana su temi psicologici e crescita. Temi: emozioni, relazioni, crescita personale]

Suggerimenti per la visione in famiglia

1. Scegliete insieme il film in base all'età e agli interessi
2. Guardate il film insieme, creando un momento condiviso
3. Dopo la visione, discutete insieme: 'Cosa ti è piaciuto?', 'Cosa ha imparato il protagonista?', 'Ti sei identificato in qualche personaggio?'
4. Collegate le situazioni del film a esperienze reali del bambino/ragazzo
5. Evitate sermoni; lasciate che siano i ragazzi a trarre le proprie conclusioni con domande aperte

Conclusioni

Lo sviluppo di autostima, percezione di autoefficacia e motivazione è un processo continuo che richiede pazienza, costanza e un approccio rispettoso verso i figli. I dialoghi e le attività proposte in questo documento rappresentano strumenti pratici per applicare quotidianamente i principi teorici di Bandura e del ciclo del successo.

Ricordate che ogni bambino è unico e ha i suoi tempi di sviluppo. L'importante è creare un ambiente familiare caratterizzato da:

- Affetto genuino e incondizionato
- Limiti chiari e rispettosi
- Comunicazione autentica e non giudicante
- Riconoscimento del figlio come individuo unico
- Opportunità di sperimentare successi graduali

Il vostro ruolo come genitori è fondamentale: siete i primi modelli di riferimento, gli specchi attraverso cui i vostri figli costruiscono l'immagine di sé. Ogni dialogo, ogni interazione quotidiana è un'opportunità per nutrire la loro autostima e la fiducia nelle proprie capacità.

Per ulteriori informazioni e supporto:

Centro Phoenix srl
Centro di Psicologia, Neuropsicologia, Riabilitazione e Psicoterapia
Romano d'Ezzelino, Bassano del Grappa, Thiene (VI), Padova (PD)
Tel. 0424382527 | www.centrophoenix.net

Dott.ssa Carla Mogentale
Psicologo, Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia del Ciclo di vita