

genitori e figli | Fasce 6-8, 9-11, 12-14 anni

Riferimento teorico principale: Mogentale C. (2024). *Il rapporto tra pari: amicizie reali e rapporti immaginari*. Materiale formativo Centro Phoenix srl. Integrato con: Patterson K. et al. (2002). *Crucial Conversations*; Goleman D. (1996). *Emotional Intelligence*; Greene R. (2010). *The Explosive Child*.

1. Inquadramento Teorico

La **gestione dei conflitti tra pari** e' una competenza trasversale fondamentale per lo sviluppo psicosociale di bambini e adolescenti. Secondo il modello elaborato dalla Dott.ssa Carla Mogentale (Centro Phoenix, 2024), il conflitto tra pari rappresenta contemporaneamente una *difficolta'* e un'*opportunita'* nel confronto con l'altro: imparare ad affrontarlo e gestirlo, riconoscendo il confine del rispetto di se' e degli altri, costituisce un fattore protettivo chiave e un pilastro dello sviluppo delle soft skills in eta' evolutiva.

Modelli teorici di riferimento

Il documento integra quattro framework teorici complementari, tutti richiamati nel materiale formativo del Centro Phoenix:

Modello	Principio chiave	Applicazione alla gestione del conflitto
Modello SICU (Mogentale, 2024)	Sicurezza, Identita', Competenza, Utilita'	La capacita' di gestire il conflitto si situa all'interno della costruzione identitaria evolutiva.
Pozzo dei Significati Condivisi (Patterson, 2002)	Comunicazione come costruzione di comprensione condivisa	Prima di reagire, occorre comprendere il punto di vista dell'altro.
Piramide di Maslow	Sicurezza relazionale come prerequisito all'apprendimento	Il bambino apprende a gestire i conflitti solo se si sente al sicuro nella relazione.
Ascolto attivo a tre livelli (Mogentale, 2024)	Udire → Sentire → Ascoltare	L'ascolto e' un atto volontario di interpretazione, non semplice ricezione passiva.
Collaborative Problem Solving (Greene, 2010)	Risoluzione collaborativa e proattiva del conflitto	I bambini fanno bene quando possono: le difficolta' relazionali sono deficit di abilita', non di volonta'.

Sotto-competenze sviluppate

Le attivita' familiari proposte mirano a sviluppare cinque sotto-competenze specifiche:

- 1. Riconoscimento emotivo:** identificare le emozioni proprie e altrui nel conflitto.
- 2. Ascolto attivo e perspective-taking:** decentramento cognitivo-emotivo.
- 3. Comunicazione assertiva:** esprimere bisogni e confini senza aggressivita' ne' sottomissione.
- 4. Problem-solving collaborativo:** ricerca condivisa di soluzioni.
- 5. Riparazione della relazione:** riconoscere l'errore, chiedere scusa, ricostruire la fiducia.

2. Dialoghi Educativi Genitori-Figli

Per ciascuna fascia d'età vengono proposti tre esempi di dialogo educativo situato, progettati per attivare la riflessione sulle emozioni, lo sviluppo dell'ascolto attivo e l'esercizio della comunicazione assertiva. I dialoghi si ispirano al modello del *Pozzo dei Significati Condivisi* (Patterson, 2002) e all'approccio *Collaborative Problem Solving* (Greene, 2010). Il genitore è inteso non come risolutore del problema, ma come *scaffolding* emotivo-linguistico.

Fascia 6-8 anni

In questa fascia il conflitto è prevalentemente concreto e situazionale. Il genitore funge da guida emotivo-linguistica, nominando le emozioni e aiutando il bambino a formulare verbalmente la propria esperienza e a immaginare quella dell'altro.

SITUAZIONE	DIALOGO: GENITORE	DIALOGO: FIGLIO/A
Situazione 1 Litigio per un giocattolo al parco	Genitore: «Marco, vedo che sei arrabbiato perché Luca ha preso il tuo pallone. Come ti senti?» Marco: «Sono arrabbiato! È mio!» Genitore: «Capisco. Cosa pensi che potrebbe sentire Luca adesso?»	Marco: «Forse... anche lui vuole giocare?» Genitore: «Esatto. Proviamo a dirgli: Posso riprendere il pallone tra poco e poi lo usiamo insieme? Provi tu?» Marco: «Luca, possiamo giocare insieme?»
Situazione 2 Esclusione da un gioco a scuola	Genitore: «Come è andata oggi a ricreazione?» Sofia: «Male. Le mie amiche non mi hanno fatto giocare.» Genitore: «Dev'essere stato doloroso. Cosa hai fatto in quel momento?»	Sofia: «Sono rimasta da sola.» Genitore: «Capisco. Domani, prova a dire con voce tranquilla: Voglio giocare con voi, posso unirmi? Vuoi che lo proviamo adesso?» Sofia: «Sì!» [esercita la frase]
Situazione 3 Spintone in fila a scuola	Genitore: «Ti ha spinto Gianni in fila? Com'è andata?» Luca: «L'ho spinto anche io! Il maestro ci ha sgridati.» Genitore: «Capisco che eri arrabbiato. Spingere però non risolve. Cosa avresti potuto dire invece?»	Luca: «Non mi spingere?» Genitore: «Bravissimo. Quella è una voce che difende senza fare male. E pensi che valga la pena chiedere scusa a Gianni?» Luca: «Forse sì.»

Fascia 9-11 anni

In questa fascia cresce la complessità sociale (gruppi, digital life, squadre sportive). Il dialogo educativo mira a sviluppare il decentramento cognitivo, la gestione dell'impulso e la distinzione fondamentale tra reazione automatica e risposta consapevole.

SITUAZIONE	DIALOGO: GENITORE	DIALOGO: FIGLIO/A
Situazione 1 Conflitto in chat di gruppo	Genitore: «Ho visto che sei triste dopo aver guardato il telefono. Vuoi raccontarmi cosa è successo nella chat?» Elena: «Giada ha scritto una cosa brutta su di me davanti a tutti.» Genitore: «Capisco quanto possa far male. Come ti sentivi quando l'hai letto?»	Elena: «Umiliata e arrabbiata.» Genitore: «Bene che tu lo riconosca. Rispondere subito d'impulso o aspettare e parlarle di persona: cosa cambierebbe?» Elena: «Se scrivo adesso peggioro. Forse è meglio parlarle domani.»

SITUAZIONE	DIALOGO: GENITORE	DIALOGO: FIGLIO/A
Situazione 2 Litigio per i turni in una squadra sportiva	Genitore: «Ci ha chiamato il coach. Hai litigato con Matteo?» Filippo: «Dice sempre che sono io quello che sbaglia!» Genitore: «Immagino quanto ti pesi. Cosa dice esattamente Matteo?»	Filippo: «Dice che rallento la squadra.» Genitore: «C'è anche solo un granello di verità, anche se detto male?» Filippo: «In quella partita forse sì... ma poteva dirmelo diversamente.» Genitore: «Esatto. Cosa potresti dirti prima dell'allenamento per affrontare meglio la cosa?»
Situazione 3 Amicizia incrinata per un segreto svelato	Genitore: «Chiara ha raccontato a tutti il tuo segreto. Cosa provi?» Anna: «Mi sento tradita. Non mi fiderò mai più di lei.» Genitore: «Il tradimento fa molto male. Cosa vorresti davvero che succedesse?»	Anna: «Che capisse quanto mi ha fatto del male.» Genitore: «Come potresti dirglielo senza insultarla?» Anna: «Forse: Mi hai ferita, ho bisogno che tu capisca perché.» Genitore: «Quella è una frase molto potente. La tieni da parte?»

Fascia 12-14 anni

La pre-adolescenza porta una maggiore sensibilità al giudizio dei pari e un bisogno intenso di identità. Il genitore si posiziona come alleato non giudicante, sostenendo la mentalizzazione e la ricerca di strategie autonome, nel rispetto della privacy.

SITUAZIONE	DIALOGO: GENITORE	DIALOGO: FIGLIO/A
Situazione 1 Esclusione dal gruppo e gossip	Genitore: «Hai l'aria stanca. Sta succedendo qualcosa con i tuoi amici?» Sara: «Fanno gruppo contro di me, parlano di me alle spalle.» Genitore: «È una situazione molto pesante. Come stai gestendo le emozioni che provi?»	Sara: «Male. Vorrei sparire.» Genitore: «Capisco. C'è qualcuno in quel gruppo con cui ti sentiresti di parlare direttamente?» Sara: «Forse Marta... è la meno cattiva.» Genitore: «Cosa vorresti dirle, se avessi uno spazio sicuro?»
Situazione 2 Conflitto con un compagno in classe	Genitore: «Hai detto che oggi c'è stato uno scontro con Andrea.» Marco: «Ha detto davanti a tutti che la mia idea era stupida.» Genitore: «Come hai reagito?» Marco: «L'ho insultato. Il professore ha mandato fuori entrambi.»	Genitore: «Cosa pensavi in quel momento?» Marco: «Che dovevo difendermi, era ingiusto.» Genitore: «Difendersi è legittimo. C'è differenza tra difendersi e contrattaccare. Come potresti farlo senza perdere terreno?» Marco: «Rispondergli senza offendere: Spiega perché la pensi così.»
Situazione 3 Rottura di amicizia e social media	Genitore: «Vedo che hai tolto Luca dai tuoi contatti social. Cos'è successo?» Giulia: «Non voglio parlarne.» Genitore: «Ok, non ti chiedo i dettagli. Ti chiedo solo: stai stando bene?»	Giulia: «Più o meno. Mi ha delusa tantissimo.» Genitore: «Le delusioni nelle amicizie sono tra le cose che fanno più male. Hai qualcuno con cui stai elaborando quello che è successo?» Giulia: «Un po' con Chiara.» Genitore: «Bene. Quando ti va, ci sono anch'io. Senza giudicare.»

3. Risorse Bibliografiche in Italiano

I testi sono stati selezionati secondo tre criteri: (a) disponibilit  in lingua italiana, (b) aderenza ai principi dell'intelligenza emotiva e della gestione costruttiva dei conflitti, (c) adeguatezza evolutiva alla fascia d'eta'. I testi per genitori sono inclusi perche' la competenza dei figli si sviluppa in buona misura attraverso il modellamento offerto dagli adulti di riferimento (Bandura, 1977; Bowlby, 1988).

Titolo	Autore/i	Eta'	Note clinico-educative
Il mostro dei colori	Anna Llenas	5-8 anni	Introduce le emozioni primarie tramite metafora visiva; utile per il riconoscimento emotivo nel conflitto.
Emozioni. A scuola di sentimenti	Anna Llenas	6-9 anni	Accompagna i bambini nell'identificazione delle emozioni in contesti scolastici e di gruppo.
Niente paura, piccolo mostro!	C. Averiss	6-9 anni	Esplora la paura del giudizio altrui e il confronto con i pari in modo accessibile.
Litigare fa bene	Maurizio Bini	8-12 anni	Guida pratica sul valore evolutivo del conflitto; indicato anche per genitori e insegnanti.
Parole d'oro. Comunicare con i figli	Faber & Mazlish (Ed. it.)	Genitori	Manuale fondato clinicamente per comunicazione empatica e risoluzione dei conflitti in famiglia.
Liberi di scegliere	Ross W. Greene	Genitori / 10-14 anni	Approccio collaborativo e proattivo alla risoluzione dei conflitti; ampiamente validato in ambito clinico.
Intelligenza emotiva per ragazzi	D. Goleman (adatt.)	10-14 anni	Versione divulgativa del modello di Goleman; include esercizi pratici per pre-adolescenti.
Come parlare con i vostri figli adolescenti	Faber & Mazlish	Genitori	Strumenti concreti per il dialogo con adolescenti in situazioni di conflitto e disaccordo.
Il coraggio di essere imperfetti	Brene Brown (Ed. it.)	Genitori / 12-14 anni	Introduce la vulnerabilit� come risorsa relazionale; adatto ai pre-adolescenti pi� maturi.

4. Risorse Filmografiche

I film proposti sono disponibili in doppiaggio o sottotitolatura italiana e costituiscono strumenti di *narrative-based learning*: la visione condivisa genitore-figlio, seguita da una discussione guidata, attiva processi di mentalizzazione, perspective-taking e problem-solving sociale (Gottman & DeClaire, 1997). Si raccomanda di utilizzare i temi chiave come spunti di riflessione post-visione.

Titolo	Anno	Eta'	Temi chiave per la discussione post-visione
Toy Story (saga)	1995-2019	6-10 anni	Amicizia, gelosia, inclusione, risoluzione dei conflitti nel gruppo dei pari.
Inside Out	2015	7-12 anni	Riconoscimento e accettazione delle emozioni; ruolo della tristezza nella relazione.
Zootropolis	2016	7-12 anni	Pregiudizi, stereotipi, fiducia tra pari; conflitto e collaborazione.
Luca (Pixar)	2021	7-12 anni	Amicizia, identità, coraggio di essere se stessi davanti ai pari; rischio relazionale.
Wonder	2017	9-13 anni	Inclusione, bullismo, empatia, prospettiva multipla; ottimo per discussioni guidate.
Il mio vicino Totoro	Miyazaki, 1988	5-9 anni	Gestione dell'ansia, supporto reciproco tra fratelli, fiducia nell'adulto.
Il club dei bugiardi	2024	10-14 anni	Amicizia, fiducia, comunicazione autentica; gestione della delusione relazionale.
Tutto ciò che voglio	2015	12-14 anni	Amicizia tra adolescenti, perdita, elaborazione emotiva del conflitto e del lutto relazionale.
The Way Back	2010	11-14 anni	Resilienza, cooperazione, gestione dell'aggressività e del conflitto in gruppo.
Io e te	Bertolucci, 2012	12-14 anni	Isolamento relazionale, ricerca di identità, conflitto interno ed esterno.

5. Attività Pratiche Familiari Complementari

Le seguenti attività strutturate si ispirano ai principi del Social Emotional Learning (CASEL, 2020) e dell'apprendimento esperienziale (Kolb, 1984). Possono essere proposte in contesti informali (cena, momento pre-nanna, weekend) e adattate per età e preferenze.

Il Semaforo delle Emozioni (6-8 anni)

Materiali: cartoncini rosso, giallo, verde. Il genitore racconta una breve storia di conflitto tra pari. Il bambino alza il cartoncino corrispondente all'emozione percepita dal personaggio (rosso = bloccato/arrabbiato, giallo = incerto, verde = trova una soluzione). Obiettivo: riconoscimento emotivo e regolazione dell'impulso attraverso il gioco simbolico.

La Scatola delle Soluzioni (9-11 anni)

Materiali: foglietti e scatola decorata. Ogni settimana ciascun membro della famiglia scrive (anonimamente) un piccolo conflitto vissuto. Insieme si pescano i foglietti e si generano tre possibili soluzioni, valutando pro e contro di ciascuna. Obiettivo: problem-solving collaborativo, decentramento prospettico, riduzione del giudizio.

Il Processo (12-14 anni)

Ispirato al cooperative learning. Si sceglie un episodio di conflitto reale o da un film. Ogni membro della famiglia difende un punto di vista diverso (non necessariamente il proprio) per 5 minuti, poi ci si scambia i ruoli. Obiettivo: perspective-taking, regolazione emotiva, comunicazione argomentata e non violenta.

Il Barometro Settimanale (tutte le età)

Ogni domenica sera ciascuno risponde a tre domande: Cosa mi ha fatto sentire capito questa settimana? Quando mi sono sentito escluso o ferito? Cosa ho imparato da un conflitto? Le risposte vengono condivise senza commenti valutativi. Obiettivo: riflessività, consapevolezza emotiva, dialogo aperto e clima familiare sicuro.

6. Note conclusive per i Genitori

Il conflitto come linguaggio evolutivo

Secondo il framework di riferimento (Mogentale, 2024), il conflitto tra pari non va soppresso ne' banalizzato: e' un linguaggio evolutivo che bambini e adolescenti utilizzano per esplorare i propri limiti, testare la propria identita' e costruire competenze relazionali durature. Il compito del genitore non e' risolvere il conflitto al posto del figlio, ma accompagnarlo nel processo di elaborazione come modello vivo di regolazione emotiva.

Il monologo interiore e le credenze di se'

Il monologo interiore del bambino (Sono sempre il colpevole, Non mi vuole nessuno) ha un impatto profondo sulla modalita' con cui affronta i conflitti. Aiutare il figlio a identificare e riformulare questi pensieri automatici negativi e' uno degli interventi preventivi piu' potenti che un genitore puo' compiere nel quotidiano, senza bisogno di strumenti terapeutici.

Quando rivolgersi a un professionista

Le attivita' proposte hanno una funzione preventiva e promozionale. Qualora il bambino o l'adolescente mostri persistenti difficolta' relazionali, sintomi di ansia sociale, comportamenti aggressivi reiterati o ritiro relazionale significativo, e' opportuno consultare uno psicologo dell'eta' evolutiva.

Contatti e Risorse:

Centro Phoenix srl - Psicologia, Neuropsicologia, Riabilitazione, Psicoterapia
Sedi: Romano d'Ezzelino, Bassano del Grappa, Thiene (VI), Padova (PD)
Tel: 0424 382527 | www.centrophoenix.net

Riferimenti bibliografici essenziali:

- Goleman D. (1996). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Greene R. (2010). *The Explosive Child*. Harper Collins.
- Patterson K. et al. (2002). *Crucial Conversations*. McGraw-Hill.
- CASEL (2020). *SEL: What Are the Core Competence Areas*.
- Lancini M. (2019). *Adolescenza nell'epoca del postnarcisismo*. Raffaello Cortina.
- Bandura A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
- Kolb D. (1984). *Experiential Learning*. Prentice Hall.