



Abilità sociali e amicizie

Guida per potenziare le abilità sociali
dei bambini con ADHD

Prima di cominciare

Se vedi tuo figlio restare ai margini, perdere amicizie che gli stavano a cuore, sappi che non è una questione di carattere né di educazione ricevuta. Le abilità sociali sono competenze, e come tutte le competenze si imparano con la pratica. Nell'ADHD l'impulsività, la distrazione e la fatica a leggere i segnali rendono l'apprendimento più lento, non impossibile.

UN PATTO GENTILE

Non misureremo il valore di un bambino dal numero dei suoi amici. Cercheremo abilità concrete, allenare un passo alla volta, nel rispetto del suo modo di essere.

Come leggere queste pagine

- Parti dal capitolo più vicino alla vostra difficoltà di oggi.
- Allena una sola abilità per volta e annota che effetto ha.
- Usa le schede finali per osservare, non per giudicare.

Come usare la guida

Leggeretutto non è necessario. Il valore nasce quando una pagina diventa un gesto semplice, ripetuto per qualche giorno.

- 1 Osserva due settimane e scrivi, anche poche parole al giorno.
- 2 Scegli una sola abilità sociale su cui partire.
- 3 Allena in casa, nei momenti tranquilli, prima di usarla fuori.
- 4 Prepara le occasioni: incontri brevi, pochi bambini, interessi condivisi.
- 5 Chiedi aiuto ai professionisti quando la fatica resta alta.

NOTA IMPORTANTE

Le indicazioni sono educative e generali. Non sostituiscono una valutazione, una diagnosi o un intervento di professionisti della salute.

Indice

Unamappaertrovare subito ciò che serve.

Sezione	Pagina
Prima di cominciare	2
Come usare la guida	3
1. Capire le difficoltà sociali nell'ADHD	5
2. Leggere i segnali sociali e le emozioni	9
3. Conversazioni: ascoltare, aspettare, rispondere	13
4. Sviluppare l'empatia e il punto di vista dell'altro	17
5. Fare e mantenere amicizie	21
6. Gruppi: classe, cortile e squadra	25
7. Conflitti, rifiuto e delusioni	29
8. Autostima e sicurezza sociale	33
Piano dei 30 giorni	37
Domande frequenti	41
Errori comuni da evitare	44
Schede da stampare	46
Riepilogo	48
Nota finale	49

CAPITOLO 01

Capire le difficoltà sociali nell'ADHD



Le fatiche sociali di tuo figlio non nascono da mancanza di voglia di stare con gli altri: nascono da funzioni che sono ancora in allenamento.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Le fatiche sociali di tuo figlio non nascono da mancanza di voglia di stare con gli altri: nascono da funzioni che sono ancora in allenamento.

Non è disinteresse

Quasi tutti i bambini con ADHD desiderano amici. Quello che manca non è il desiderio, ma la regia: fermarsi, aspettare, osservare e scegliere la risposta giusta al momento giusto.

Il ruolo delle funzioni esecutive

Memoria di lavoro per ricordare regole e nomi, controllo degli impulsi per pensare prima di parlare, regolazione emotiva per reggere la frustrazione, flessibilità per adattarsi ai cambi di gioco.

Le difficoltà più comuni

Interrompere, non aspettare il turno, parlare troppo o troppo forte, non cogliere un segnale non verbale, reagire d'impulso a uno scherzo, perdere il filo in mezzo al rumore.

UNA LENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Osserva una settimana e annota in quali momenti nascono le difficoltà.
- 2 Distingui ciò che tuo figlio non sa fare da ciò che non riesce a controllare.
- 3 Scegli una sola abilità su cui lavorare per prima.
- 4 Parla con lui di una difficoltà senza usare la parola sbagliato.
- 5 Nomina ogni giorno una cosa che ha fatto bene con gli altri.

Segnali da osservare

- Interrompe gli altri anche quando sa che non dovrebbe.
- Fa fatica ad aspettare il proprio turno nei giochi.
- Non si accorge quando l'altro si annoia o si offende.
- Dopo le situazioni sociali torna a casa molto stanco.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non sei maleducato. Il tuo cervello va veloce e a volte parte prima di te: possiamo allenarlo insieme."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Emma, nove anni, interrompeva di continuo i compagni. I genitori hanno capito che era un problema di controllo degli impulsi e non di educazione: hanno smesso di rimproverare e hanno iniziato ad allenare il turno con un gioco quotidiano.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

CAPITOLO 02

Leggere i segnali sociali e le emozioni



Gran parte della comunicazione passa dal viso, dal tono e dal corpo. Questi segnali si possono imparare a riconoscere, come si impara una lingua.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Granparte dellacomunicazionepassadal viso,dal tono e dal corpo. Questi segnali si possono imparare a riconoscere, come si impara una lingua.

Il volto racconta

Sopracciglia, boccaesguardo dicono quasi tutto. Guardare insieme le espressioni e dare loro un nome è il primo esercizio, semplice e ripetibile.

Anche il corpo parla

Bracciaincrociate,passo chesiallontana, spalle girate: segnali che indicano quando è il momento di rallentare o di cambiare argomento.

Il tono conta più delle parole

Lastessa frasepuòessereunoscherzooounrimprovero. Allenare l'orecchio al tono evita moltissimi malintesi.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Guardate insieme foto o brevi scene e provate a indovinare l'emozione.
- 2 Appendi una tabella con sei volti e i nomi delle emozioni.
- 3 Durante i cartoni animati togli l'audio e chiedi che cosa prova il personaggio.
- 4 Gioca a dire la stessa frase con tre toni diversi.
- 5 Fai notare con gentilezza un segnale che gli è sfuggito, senza rimproverare.

Segnali da osservare

- Non si accorge quando un amico si è offeso.
- Prende alla lettera scherzi e modi di dire.
- Si avvicina troppo o troppo poco alle persone.
- Fa fatica a capire quando è il momento di smettere.

PAROLE CHE AIUTANO

"Guarda la sua faccia un momento. Secondo te che cosa sta provando adesso?"

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Unamammahatrasformato la lettura dei segnali in un gioco al parco: indovinare, da lontano, l'emozione delle persone. In un mese il figlio aveva imparato a fermarsi e guardare prima di parlare.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

CAPITOLO 03

Conversazioni: ascoltare, aspettare, rispondere



Una conversazione è una palla che passa avanti e indietro. Chi la tiene sempre in mano non gioca più con nessuno.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Una conversazione è una palla che passa avanti e indietro. Chi la tiene sempre in mano non gioca più con nessuno.

La palla della conversazione

Parlo, poi passo la parola. Un oggetto da passarsi rende visibile qualcosa che di solito resta invisibile.

Ascolto attivo

Guardare chi parla, annuire, fare una domanda di seguito. Tre gesti concreti che si possono allenare uno alla volta.

Come si entra e come si esce

Frase pronte per iniziare, per cambiare argomento e per chiudere: avere un copione riduce moltissimo l'ansia.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Spiega il turno con un'immagine semplice, come l'altalena.
- 2 Fate pratica passandovi una pallina morbida mentre parlate.
- 3 Allenate una sola domanda di seguito: e tu, che cosa ne pensi?
- 4 Aumentate la durata poco alla volta, restando sotto la soglia della noia.
- 5 Lodate il tentativo riuscito con parole precise, non generiche.

Segnali da osservare

- Parla a lungo senza accorgersi delle reazioni.
- Cambia argomento all'improvviso.
- Fa fatica a formulare una domanda all'altro.
- Resta in silenzio perché non sa come iniziare.

PAROLE CHE AIUTANO

"Quando l'altro parla, ascoltiamo. Quando ha finito, tocca a noi: è come fare a turno sull'altalena."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Unpapàhaintrodottola pallina a tavola per cinque minuti a cena. Dopo tre settimane il figlio aspettava il proprio turno anche senza la pallina in mano.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

CAPITOLO 04

Sviluppare l'empatia e il punto di vista dell'altro



Mettersi nei panni di qualcuno è un'abilità che cresce lentamente. Si allena con le storie, con i giochi e con il modo in cui parliamo in famiglia.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Mettersi nei panni di qualcuno è un'abilità che cresce lentamente. Si allena con le storie, con i giochi e con il modo in cui parliamo in famiglia.

Le storie come palestra

Fermarsi a metà di un libro o di un film e chiedere che cosa prova il personaggio allena il pensiero sull'altro senza metterci in gioco direttamente.

Dal comportamento al sentimento

Aiutare a collegare causa ed effetto: quando è successo questo, lui si è sentito così. È il ponte che rende comprensibili le reazioni degli altri.

Riconoscere i gesti gentili

Nominare ogni volta che tu o il tuo figlio accorge di qualcuno rinforza l'abilità molto più di qualsiasi predica sulla gentilezza.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Leggete una storia a settimana e fermatevi a chiedere come si sente il personaggio.
- 2 Racconta anche tu le tue emozioni con parole semplici.
- 3 Giocate a invertire i ruoli in una scenetta breve.
- 4 Dopo un litigio, chiedi che cosa può aver provato l'altro bambino.
- 5 Nota ad alta voce ogni gesto attento verso qualcuno.

Segnali da osservare

- Fa fatica a capire perché un amico si è arrabbiato.
- Pensa che gli altri vedano le cose come lui.
- Si dispiace sinceramente ma solo dopo molto tempo.
- Reagisce meglio quando gli si spiega il punto di vista dell'altro.

PAROLE CHE AIUTANO

"Se fossi stato tu al suo posto, che cosa avresti provato?"

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Dopo due mesi di storie e domande, una bambina di otto anni ha iniziato a chiedere da sola: secondo te si è offesa? Era il segno che la domanda era diventata sua.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

CAPITOLO 05

Fare e mantenere amicizie



Le amicizie non nascono per caso: nascono dove ci si incontra spesso e si condivide qualcosa che piace davvero.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Le amicizie non nascono per caso: nascono dove ci si incontra spesso e si condivide qualcosa che piace davvero.

Partire dagli interessi

Un corso, uno sport, un club: nei contesti strutturati la conversazione ha già un argomento e la fatica sociale cala moltissimo.

Come si avvicina un gruppo

Guardare cosa stanno facendo, aspettare una pausa, chiedere se si può giocare. Tre passi che si possono provare a casa prima di usarli.

Mantenere il legame

Ricordare i dettagli importanti, chiedere come è andata, invitare a casa uno alla volta. L'amicizia cresce nella ripetizione, non negli eventi grandi.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Scrivi due o tre interessi veri di tuo figlio e cerca dove si praticano.
- 2 Provate a voce la frase per presentarsi.
- 3 Fate le prove di come chiedere di partecipare a un gioco.
- 4 Organizza un invito a casa con un solo bambino e una durata breve.
- 5 Dopo l'incontro, parlate di che cosa è andato bene.

Segnali da osservare

- Preferisce giocare con un bambino solo che in gruppo.
- Non sa come entrare in un gioco già iniziato.
- Fa amicizia in fretta ma fatica a mantenerla.
- Si lega di più quando c'è un interesse in comune.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non devi piacere a tutti. Basta trovare una persona con cui stai bene."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Alex, undicianni, amava i videogiochi ma non aveva amici a scuola. Iscritto a un club di programmazione, in poche settimane aveva stretto due amicizie nate da un interesse condiviso.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

CAPITOLO 06

Gruppi: classe, cortile e squadra



Il gruppo moltiplica gli stimoli e le regole implicite. Per questo è il contesto più impegnativo, e quello in cui la preparazione conta di più.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Il gruppo moltiplica gli stimoli e le regole implicite. Per questo è il contesto più impegnativo, e quello in cui la preparazione conta di più.

In classe

Concordare con l'insegnante un segnale discreto, allenare la mano alzata, prevedere ruoli chiari nei lavori di gruppo riduce moltissimo gli attriti.

In cortile

Conoscere le regole dei giochi più comuni e avere una frase pronta per entrare evita molte esclusioni non volute.

Nello sport di squadra

Scegliere l'attività giusta conta più dell'impegno. Allenare il comportamento sportivo, nella vittoria e nella sconfitta, protegge l'autostima.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Chiedi all'insegnante un ruolo chiaro nei lavori di gruppo.
- 2 Ripassate insieme le regole dei giochi più usati in cortile.
- 3 Preparate una frase per chiedere di entrare in un gioco.
- 4 Concordate un segnale per prendersi una pausa quando è troppo.
- 5 Allenate come si fanno i complimenti a chi vince.

Segnali da osservare

- Va in difficoltà quando i bambini sono molti.
- Si comporta meglio nei gruppi piccoli e strutturati.
- Fa fatica quando le regole non sono dette chiaramente.
- Reagisce male alla sconfitta o all'errore in squadra.

PAROLE CHE AIUTANO

"Nel gruppo ognuno ha un ruolo. Il tuo compito è fare del tuo meglio e sostenere gli altri."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Unamaestra ha assegnato a un bambino il ruolo fisso di responsabile del tempo nei lavori di gruppo. Avere un compito chiaro ha trasformato la sua partecipazione.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

CAPITOLO 07

Conflitti, rifiuto e delusioni



I litigi fanno parte delle amicizie. Ciò che cambia davvero le cose è sapere come si ripara dopo.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Il litigio fa nascere le amicizie. Ciò che cambia davvero le cose è sapere come si ripara dopo.

Prima calmarsi, poi parlare

Nessuna soluzione funziona finché il corpo è in tensione. Una pausa breve prima del confronto è parte della soluzione, non una fuga.

Parlare in prima persona

Io mi sento escluso, funziono molto meglio di tu sei cattivo. La stessa informazione, senza l'accusa che chiude il dialogo.

Quando arriva il rifiuto

Non tutti saranno amici, e va bene così. Normalizzare la delusione senza minimizzarla insegna a riprovare senza sentirsi sballati.

UNA LENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Insegna la pausa prima del confronto e provatela a casa.
- 2 Allenate insieme la frase in prima persona.
- 3 Dividete il conflitto in tre passi: che cosa è successo, come mi sono sentito, che cosa propongo.
- 4 Accogli la delusione prima di proporre soluzioni.
- 5 Fate un piano semplice per il prossimo tentativo.

Segnali da osservare

- Dopo un litigio fa fatica a tornare in contatto.
- Si sente escluso spesso, anche senza intenzione degli altri.
- Reagisce d'impulso invece di parlare.
- Rinuncia a riprovare dopo un rifiuto.

PAROLE CHE AIUTANO

"Capisco che ti sia dispiaciuto. Non sei sbagliato: possiamo provare in un altro modo."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Unbambinoescluso daun gioco ha imparato a dire posso giocare nel prossimo turno? invece di andarsene. Non ha funzionato sempre, ma ha smesso di sentirsi invisibile.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

Autostima e sicurezza sociale



Un bambino che si sente capace rischia di più, e chi rischia incontra più occasioni di amicizia. L'autostima è il motore, non il premio.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Un bambino chesiente capacerischia di più,e chi rischia incontra più occasioni di amicizia. L'autostima è il motore, non il premio.

Nominare i punti di forza

Fraasi precise valgono più dei complimentigenerici: hai aspettato il tuo turno anche quando era difficile dice molto più di bravo.

Cambiare il dialogo interiore

Noncirescopuòdiventarenonciriescoancora. Una sola parola cambia la storia che il bambino si racconta.

Preparare invece di rassicurare

Sapere che cosafareneiprimidueminutidiunafesta riduce l'ansia molto più di qualunque andrà tutto bene.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sociale sembra scortese, chiediti: quale abilità manca ancora a mio figlio in questo momento? La domanda apre strade concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Scrivete insieme un elenco dei suoi punti di forza e tenetelo a vista.
- 2 Sostituisci il complimento generico con un'osservazione precisa.
- 3 Allenate la parola ancora nelle frasi negative.
- 4 Preparate insieme i primi due minuti di una situazione nuova.
- 5 Festeggiate i tentativi, non solo i risultati.

Segnali da osservare

- Dice spesso che nessuno lo vuole.
- Evita le situazioni nuove per paura di sbagliare.
- Si giudica con parole molto dure.
- Sta meglio quando sa in anticipo che cosa succederà.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non devi essere perfetto con gli altri. Devi solo provarci, e io sono qui."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

I genitori di Sophia, sette anni, hanno creato con lei un quaderno delle sue qualità. Rileggerne una pagina prima di scuola le ha dato il coraggio di avvicinarsi agli altri.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale abilità ho allenato oggi? Quale occasione posso preparare per domani?

Giorni 1-7 · Osservare

Guarda tuo figlio con gli altri senza correggere. Annota che cosa funziona e dove si inceppa.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega l'obiettivo con una frase semplice.
- 2 Prepara l'occasione prima del momento difficile.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: un incontro breve, un'abilità sola, nessun giudizio. Il resto si rimanda a domani.

Giorni 8-14 · Allenare in casa

Scegli una sola abilità e allenala ogni giorno in un momento tranquillo, come un gioco.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega l'obiettivo con una frase semplice.
- 2 Prepara l'occasione prima del momento difficile.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: un incontro breve, un'abilità sola, nessun giudizio. Il resto si rimanda a domani.

Giorni 15-22 · Provare fuori

Prepara un'occasione breve con un solo bambino e un interesse condiviso.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega l'obiettivo con una frase semplice.
- 2 Prepara l'occasione prima del momento difficile.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: un incontro breve, un'abilità sola, nessun giudizio. Il resto si rimanda a domani.

Giorni 23-30 - Consolidare

Ripassateciòcheha funzionato, allungatela durata e aggiungete una seconda abilità.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega l'obiettivo con una frase semplice.
- 2 Prepara l'occasione prima del momento difficile.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: un incontro breve, un'abilità sola, nessun giudizio. Il resto si rimanda a domani.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

Mio figlio non ha amici: devo preoccuparmi?

Conta più la qualità che il numero. Un solo legame buono basta. Se però tuo figlio soffre dell'isolamento o lo evita per paura, vale la pena parlarne con un professionista.

È meglio forzarlo a partecipare?

No. Meglio preparare occasioni piccole e prevedibili: un bambino solo, poco tempo, un'attività che gli piace già. Forzare il gruppo grande aumenta l'ansia.

Come parlo con gli altri genitori?

Con poche parole e senza etichette: ha bisogno di indicazioni chiare e di pause. Non serve raccontare tutto per ottenere collaborazione.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: pediatra, insegnante o specialista.

Spazio per i tuoi appunti

Domanda	Risposta ricevuta

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

Gli altri bambini lo escludono: che faccio?

Verifica i fatti con l'insegnante, evita di intervenire direttamente tra i bambini e lavora in parallelo su un contesto nuovo dove ripartire.

Parla troppo e monopolizza: come lo aiuto?

Concorda un segnale discreto e allena a casa la domanda di seguito. Il rimprovero in pubblico peggiora l'ansia e non insegna l'abilità.

I giochi di ruolo funzionano davvero?

Sì, se sono brevi e leggeri. Ripetere una scena due minuti al giorno vale più di una lunga conversazione sul comportamento corretto.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: pediatra, insegnante o specialista.

Spazio per i tuoi appunti

Domanda	Risposta ricevuta

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

Quanto tempo serve per vedere risultati?

Di solito settimane, non giorni. I progressi si leggono sull'andamento di un mese, non sulla singola giornata storta.

E se a casa è diverso che a scuola?

È frequente: gli ambienti chiedono cose diverse. Confronta le osservazioni con gli insegnanti invece di cercare chi ha ragione.

Quando chiedere aiuto specialistico?

Quando compaiono isolamento persistente, ansia sociale, rifiuto della scuola, tristezza prolungata o episodi di bullismo.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: pediatra, insegnante o specialista.

Spazio per i tuoi appunti

Domanda	Risposta ricevuta

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Correggere davanti agli altri

Il rimprovero pubblico insegna vergogna, non abilità. Meglio un segnale concordato e un ripasso dopo, in privato.

Chiedere subito il gruppo grande

Feste e classi intere sono il contesto più difficile. Si parte da un bambino solo e da poco tempo.

Pretendere scuse immediate

Le scuse dette per obbligo non ripara nulla. Prima la calma, poi il riconoscimento di ciò che è successo.

Dare complimenti generici

Bravo non dice che cosa si è fatto. Descrivi il comportamento preciso che hai visto.

DA RICORDARE

Una strategia che non funziona è un'informazione utile. Cambia un elemento alla volta e riprova per qualche giorno.

Quale di questi vogliamo evitare questa settimana?

Errore da evitare	Cosa faremo al suo posto

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Confrontarlo con i fratelli o i compagni

Il paragone abbassa l'autostima proprio dove serve coraggio per riprovare.

Intervenire al posto suo nei litigi

Risolvere tutto non toglie l'occasione di imparare. Meglio preparare prima e commentare dopo.

Allenare le abilità nel momento sbagliato

Nel pieno della tensione non si impara. Gli esercizi si fanno quando tutto è tranquillo.

Pretendere che gli piaccia stare in gruppo

Alcuni bambini stanno bene con una o due persone. L'obiettivo è la serenità, non la popolarità.

DA RICORDARE

Una strategia che non funziona è un'informazione utile. Cambia un elemento alla volta e riprova per qualche giorno.

Quale di questi vogliamo evitare questa settimana?

Errore da evitare	Cosa faremo al suo posto

Il diario sociale

Compilaperdue settimane.Pocheparole bastano: servono a vedere lo schema, non a giudicare la giornata.

Giorno	Con chi e dove	Che cosa ha funzionato

Le abilità da allenare per prime

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

LA NOSTRA REGOLA

Quando vedo che sta per interrompere faccio sempre:

Il piano delle amicizie

Scrivetelo insieme in un momento di serenità e appendetelo dove tutti lo vedono.

Tema	Il nostro piano
Gli interessi di mio figlio	
Dove può incontrare coetanei	
Chi invitare per primo	
Come iniziamo una conversazione	
Il segnale per la pausa	

Le frasi pronte che useremo

- _____
- _____
- _____

DOPO OGNI INCONTRO

Prima si riconosce il tentativo, poi si parla di ciò che può migliorare. Frase da ricordare: "Ci hai provato, ed è la cosa che conta."

Le abilità sociali si costruiscono insieme

Hai imparato a capire da dove nascono le difficoltà, ad allenare i segnali delle conversazioni, a preparare le occasioni di amicizia e a sostenere l'autostima di tuo figlio. Ora conserva ciò che funziona davvero per la vostra famiglia.

Gli otto punti da ricordare

- 1 Le difficoltà sociali nascono da abilità in allenamento, non da cattiva volontà.
- 2 I segnali del viso, del corpo e del tono si possono imparare a leggere.
- 3 La conversazione è un turno: si allena con un gioco semplice.
- 4 L'empatia cresce con le storie e con le domande, non con le prediche.
- 5 Le amicizie nascono dove c'è un interesse condiviso e si ripete l'incontro.
- 6 Nei gruppi servono ruoli chiari, regole esplicite e una via d'uscita.
- 7 Dopo un conflitto conta più la riparazione della ragione.
- 8 Un bambino che si sente capace prova di nuovo: l'autostima è il motore.

IL PROSSIMO PASSO

Scegli una sola pagina da usare questa settimana. Una pratica ripetuta vale più di molte idee lasciate sulla carta.

Nota finale

Questa guida è uno strumento educativo per genitori e caregiver.

Non sostituisce una valutazione, una diagnosi o un intervento di professionisti della salute e della psicologia. Le difficoltà sociali possono avere cause diverse e intrecciate. Rivolgiti al pediatra o allo specialista che segue tuo figlio per un percorso personalizzato.

QUANDO NON RIMANDARE

Isolamento persistente, ansia sociale intensa, rifiuto della scuola, forte calo dell'umore o episodi di bullismo richiedono il confronto tempestivo con un professionista.

Un ultimo promemoria

Tuo figlio non è le sue difficoltà con gli altri. Tu non sei la somma dei pomeriggi complicati. Le abilità sociali crescono con osservazione, allenamento gentile e occasioni preparate con cura.

Fine della guida · Calma in Famiglia