



CENTRO STUDI SCUOLA PARENT COACH | GUIDA AL PARENT COACHING

CENTRO STUDI SCUOLA PARENT COACH

GUIDA DEFINITIVA AL PARENT COACHING

Edizione 2026

A cura del Centro Studi Scuola Parent Coach



CENTRO STUDI SCUOLA PARENT COACH | GUIDA AL PARENT COACHING

Nota editoriale

© 2026 Scuola Parent Coaching. Tutti i diritti riservati.

Il presente documento ha finalità formative e divulgative. Non costituisce una ricerca sperimentale, una valutazione clinica, un intervento psicologico o una promessa di risultati.

Titolo: Guida definitiva al Parent Coaching. Edizione 2026.

Editore: Centro Studi Scuola Parent Coach.



INDICE

Introduzione – Una guida per comprendere davvero il significato del parent coaching

1. Che cos'è il parent coaching?

Le definizioni delle principali organizzazioni internazionali e nazionali

La definizione secondo la Scuola Parent Coaching

Una metafora per comprendere il parent coaching

2. Le origini del parent coaching: perché è nata una nuova professione

2.1 Una genitorialità più complessa

2.2 Dalla cultura dell'esperto alla cultura della partnership

2.3 Il contributo del coaching professionale

2.4 Il contributo degli interventi family-centered e parent-mediated

2.5 Verso una cultura del potenziale genitoriale

Box di approfondimento – Coach Adamo

3. Perché il parent coaching funziona?

Le basi scientifiche del parent coaching

3.1 Non cambia i genitori: crea condizioni di cambiamento

3.2 Aumenta la consapevolezza

3.3 Rafforza l'autoefficacia genitoriale

3.4 Favorisce motivazione autonoma e responsabilità

3.5 Trasforma valori e intenzioni in obiettivi

3.6 Lavora sul sistema, non sul "genitore perfetto"

3.7 La sintesi



4. Come funziona il parent coaching

Le basi del processo del parent coaching

- 4.1 L'accordo: sapere dove si vuole andare
 - 4.2 La relazione: il contesto nel quale nasce il cambiamento
 - 4.3 La fiducia: il vero acceleratore del parent coaching
 - 4.4 L'ascolto: comprendere oltre le parole
 - 4.5 Le domande: aprire possibilità, non cercare conferme
 - 4.6 La consapevolezza: il momento in cui qualcosa cambia
 - 4.7 L'azione: dove il parent coaching diventa reale
- Una riflessione finale

5. Le competenze distintive del coach professionista

- 5.1 Saper impostare la sessione di parent coaching
- 5.2 Saper interpretare il Coaching Mindset
- 5.3 Co-creare la relazione
- 5.4 Saper generare apprendimento, performance e cambiamento

6. Cosa dice la scienza sul parent coaching

Le evidenze scientifiche disponibili

- 6.1 Prima precisazione: cosa studia davvero la letteratura
- 6.2 Come leggere una ricerca
- 6.3 Studi su riflessione e auto-valutazione genitoriale
- 6.4 Studi su sviluppo e partecipazione del bambino
- 6.5 Parent coaching a distanza



7. Diventa parent coach professionista

Una professione che richiede preparazione, pratica e responsabilità

7.1 Quali competenze servono per diventare parent coach?

7.2 La formazione del parent coach

7.3 Certificazioni e accreditamenti

7.4 Come scegliere una scuola di parent coaching

7.5 Esiste la scuola perfetta?

7.6 Le 10 domande da fare prima di iscriversi a una scuola di parent coaching

8. Miti e false credenze sul coaching

Fare chiarezza su una professione spesso fraintesa

8.1 Il Parent Coach dà consigli

8.2 Il Parent Coaching insegna il metodo educativo giusto

8.3 Basta essere genitori per fare Parent Coaching

8.4 Il Parent Coach lavora direttamente sul figlio

8.5 Sostituisce psicologo, pedagogo o terapeuta

8.6 Funziona con chiunque

8.7 Garantisce famiglie senza conflitti

9. Gli sbocchi professionali e le opportunità di business

Dove può lavorare un parent coach professionista?

Libera professione

Percorsi individuali e di coppia genitoriale

Scuole e servizi educativi

Associazioni, enti e terzo settore

Aziende e welfare familiare

Professioni che integrano il Parent Coaching

Attività online, workshop e gruppi



Competenze imprenditoriali del Parent Coach

Una professione in continua evoluzione

In sintesi

10. Domande frequenti sul coaching professionale

1. Che cos'è il parent coaching?
2. A chi si rivolge il parent coaching?
3. Qual è la differenza tra parent coaching e psicoterapia?
4. Il parent coach dà consigli?
5. Quanto dura un percorso di parent coaching?
6. Quanto dura una sessione?
7. Il parent coaching funziona davvero?
8. Serve avere un problema per rivolgersi a un parent coach?
9. Chi può diventare parent coach?
10. Esiste un albo dei parent coach?
11. Esistono certificazioni?
12. Come scegliere un parent coach?
13. Come scegliere una scuola di parent coaching?
14. Quante sessioni servono?
15. Il parent coaching può essere svolto online?
16. Quali obiettivi si possono affrontare?
17. Il parent coaching è una consulenza tecnica?
18. Come si misura il successo di un percorso?
19. Il parent coaching è regolamentato in Italia?
20. Quanto costa un percorso di parent coaching?
21. Come si svolge il primo incontro?
22. Tutti i parent coach lavorano allo stesso modo?
23. Perché scegliere un percorso di parent coaching?

Conclusioni

Guida definitiva al parent coaching – Edizione 2026

Un pensiero per il futuro

Bibliografia essenziale



Cos'è il Parent Coaching

Una guida per comprendere davvero il significato del parent coaching

Introduzione

Essere genitori non è mai stato un compito semplice. Oggi, però, la genitorialità si svolge in un contesto particolarmente complesso: ritmi di vita accelerati, maggiore esposizione digitale, pluralità di modelli educativi, famiglie più diverse tra loro, lavoro che invade gli spazi domestici e una pressione sociale costante a “fare tutto bene”.

In questo scenario molti genitori non cercano qualcuno che dica loro come crescere un figlio. Cercano soprattutto uno spazio competente nel quale fermarsi, comprendere che cosa sta accadendo e scegliere come desiderano agire.

Il Parent Coaching nasce per rispondere a questo bisogno quando non sono presenti condizioni che richiedano un intervento clinico o specialistico. È un'applicazione del coaching professionale alla genitorialità: il cliente è il genitore, o la coppia genitoriale; il focus è il modo in cui il genitore interpreta il proprio ruolo, comunica, prende decisioni, definisce confini, gestisce conflitti e traduce i propri valori educativi in comportamenti quotidiani.

In questa guida scoprirai che cos'è realmente il parent coaching, come funziona, quali sono le sue radici, su quali processi psicologici può fare leva, quali competenze richiede, quando è utile e come trasformarlo in una professione seria e sostenibile nel mondo della genitorialità.

Una distinzione fondamentale

Il Parent Coaching non promette figli “più obbedienti” o famiglie senza difficoltà. Lavora perché i genitori diventino più consapevoli, intenzionali e capaci di scegliere risposte coerenti con i propri valori, assumendosi la responsabilità delle azioni che dipendono da loro.



1. Che cos'è il parent coaching?

Una definizione apparentemente semplice potrebbe essere questa:

il Parent Coaching è un processo professionale di coaching rivolto a genitori o figure genitoriali, finalizzato a sviluppare consapevolezza, autonomia, competenze relazionali e capacità di trasformare obiettivi educativi in azioni concrete. Questa definizione descrive bene il campo di applicazione, ma è utile comprenderne anche la logica profonda.

Nel Parent Coaching il professionista non si presenta come “esperto della famiglia” che stabilisce la soluzione corretta. Il genitore resta responsabile delle proprie scelte.

Il coach costruisce un processo nel quale il cliente può osservare ciò che accade, distinguere fatti da interpretazioni, riconoscere automatismi, chiarire valori e priorità, generare alternative e sperimentare nuovi comportamenti.

Il Parent Coaching appartiene al coaching professionale e ne conserva i principi di base: partnership, orientamento a obiettivi, centralità del cliente, responsabilità, apprendimento attraverso la riflessione e l'azione. Ciò che cambia è il **contesto**: le decisioni riguardano la relazione con i figli, la coerenza educativa, i confini, le routine, i conflitti, la comunicazione e l'equilibrio fra bisogni individuali e familiari.

La specificità del Parent Coach non consiste nell'avere “la risposta educativa”, ma nel saper facilitare processi di consapevolezza in un ambito nel quale emozioni, convinzioni e aspettative sono particolarmente intense. Per questo la specializzazione richiede, oltre alle competenze di coaching, una conoscenza adeguata delle dinamiche familiari e soprattutto la capacità di riconoscere con precisione i confini della propria professione.

1.2 Cosa fa e cosa non fa un Parent Coach

Per comprendere concretamente il ruolo del Parent Coach, è utile chiarire **quali attività rientrano nel suo lavoro e quali, invece, ne definiscono i confini professionali.**

- Aiuta il genitore a chiarire il problema in termini osservabili e trasformarlo in un obiettivo di sviluppo.
- Facilita l'esplorazione di valori, bisogni, convinzioni e automatismi che influenzano il comportamento educativo.
- Allena ascolto, comunicazione, capacità di porre confini e gestione costruttiva dei conflitti.



- Favorisce azioni concrete e sperimentazioni nella vita quotidiana, con verifica degli apprendimenti.
- Non formula diagnosi, non tratta disturbi, non svolge psicoterapia e non sostituisce professionisti sanitari.
- Non decide quale modello educativo debba adottare la famiglia e non lavora sulla promessa di “aggiustare” il figlio.

In sintesi, il Parent Coach non si sostituisce al genitore e non interviene sul figlio per cambiarlo: **aiuta il genitore a sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità nel proprio ruolo.**

1.3 A chi si rivolge

Il Parent Coaching può rivolgersi a madri, padri, coppie genitoriali, genitori separati che desiderano migliorare il coordinamento educativo, famiglie ricomposte e adulti che esercitano responsabilità genitoriali. Può essere utile in fasi di transizione – nascita, ingresso a scuola, preadolescenza, adolescenza, cambi di routine, separazioni organizzative – quando l’obiettivo è sviluppare competenze e non trattare una condizione clinica.



Le definizioni delle principali organizzazioni internazionali e nazionali

Le principali associazioni professionali definiscono il coaching in termini generali. Non esiste, almeno nelle fonti istituzionali considerate, una definizione autonoma e universalmente condivisa di **parent coaching**. Per questo il parent coaching va collocato all'interno della cornice metodologica del coaching professionale, adattandone principi e competenze alle specifiche sfide della genitorialità.

L'International Coaching Federation (ICF) definisce il coaching come una partnership con i clienti all'interno di un processo creativo e stimolante che li ispira a massimizzare il proprio potenziale personale e professionale. Nella definizione ICF il concetto centrale è proprio quello di **partnership**: il coach non assume una posizione gerarchica e non si sostituisce al cliente nelle decisioni.

Applicato al parent coaching, questo principio assume un significato particolarmente importante.

Il genitore non viene trattato come qualcuno che deve essere “corretto”, né come una persona a cui spiegare semplicemente quale sia il modo giusto di educare un figlio. Il parent coach costruisce invece una relazione professionale nella quale il genitore viene accompagnato a comprendere meglio ciò che sta vivendo, chiarire i propri obiettivi educativi, riconoscere le risorse già presenti e individuare nuove possibilità di azione.

La partnership può quindi tradursi in domande come:

- Quale relazione desideri costruire con tuo figlio?
- Che cosa vorresti cambiasse concretamente nella vostra quotidianità?
- Quale genitore desideri essere in questa situazione?
- Quali comportamenti dipendono realmente da te?
- Quali risorse stai già utilizzando e quali potresti sviluppare?

Il focus resta sulla persona adulta che partecipa al percorso. Anche quando il tema riguarda il figlio, infatti, il coach lavora principalmente sulle **consapevolezze, sulle scelte, sulle modalità relazionali e sulle azioni del genitore**.

Questo punto distingue il parent coaching da altri interventi.



Il parent coach non diagnostica il bambino, non prescrive trattamenti e non sostituisce psicologi, psicoterapeuti, neuropsichiatri infantili, pediatri o altri professionisti sanitari ed educativi quando la situazione richiede le loro competenze.

La logica del coaching rimane quella espressa anche dalla metafora proposta da ICF: il cliente resta "alla guida", mentre il coach facilita l'esplorazione di nuove possibilità e sostiene chiarezza, responsabilità e apprendimento.

L'**European Mentoring and Coaching Council (EMCC)** colloca coaching e mentoring nell'ambito delle relazioni professionali finalizzate all'apprendimento, allo sviluppo e alla crescita della persona.

Applicata al parent coaching, questa prospettiva permette di leggere la genitorialità non come un insieme statico di caratteristiche — *sono un buon genitore, sono troppo permissivo, sono troppo severo* — ma come un insieme di **competenze che possono evolvere attraverso esperienza, riflessione e apprendimento**.

Essere genitori, infatti, non significa possedere una volta per tutte tutte le risposte. La genitorialità cambia continuamente.

Un comportamento che può essere adeguato con un bambino di quattro anni può non esserlo più con un adolescente. Una modalità comunicativa efficace in una determinata fase può dover essere modificata quando cambiano autonomia, bisogni e responsabilità del figlio.

In questa prospettiva, il parent coaching diventa una **relazione di apprendimento applicata alla genitorialità** in cui il genitore viene accompagnato a trasformare l'esperienza quotidiana in occasione di crescita.

Possiamo rappresentare questo processo così:

Esperienza → Riflessione → Consapevolezza → Nuova scelta → Azione → Apprendimento

Immaginiamo, per esempio, un genitore che vive ogni sera un conflitto con il figlio per l'uso dello smartphone.

Un approccio puramente prescrittivo potrebbe limitarsi a indicare una regola, mentre nel parent coaching la questione può essere esplorata più profondamente:

1. Che cosa accade esattamente durante quel momento?



2. **Come reagisci normalmente?**
3. **Quale effetto produce la tua reazione?**
4. **Qual è il vero obiettivo educativo che vuoi raggiungere?**
5. **Vuoi ottenere soltanto che il telefono venga spento oppure vuoi sviluppare progressivamente nel ragazzo capacità di autoregolazione e responsabilità?**

Questa seconda prospettiva produce apprendimento perché aiuta il genitore a comprendere non soltanto **cosa fare**, ma anche **come pensare e scegliere di fronte a situazioni simili in futuro**.

Ed è proprio qui che il coaching può produrre uno dei suoi effetti più importanti: aumentare progressivamente l'autonomia del genitore.

In Italia, **l'Associazione Coach Professionisti (Asso.Co.Pro.)**, definisce il coaching come una partnership che, attraverso un processo generativo, agevola il cambiamento, il miglioramento della performance, l'espressione del potenziale e l'accesso a nuove consapevolezze. L'associazione individua, inoltre, quattro macroaree di competenza professionale: impostare la sessione, interpretare il coaching mindset, co-creare la relazione e generare apprendimento e cambiamento.

Un **processo generativo** non si limita a risolvere il problema presente ma produce nuove possibilità.

Un genitore può iniziare un percorso dicendo: **“Mio figlio non mi ascolta.”**

Il problema dichiarato riguarda apparentemente il comportamento del bambino.

Il parent coaching può però ampliare progressivamente il campo di osservazione:

- Come comunichi quando vuoi ottenere collaborazione?
- Quali aspettative hai?
- Quanto sono chiare le regole?
- Come reagisci quando non vengono rispettate?
- Che cosa interpreta tuo figlio attraverso le tue reazioni?
- Quale comportamento vuoi sviluppare nel lungo periodo?
- Quale esempio stai offrendo attraverso il tuo modo di affrontare il conflitto?

A questo punto il lavoro non riguarda più semplicemente “far obbedire il figlio”. Può diventare un percorso di sviluppo relativo a:



comunicazione, autoregolazione emotiva, leadership genitoriale, coerenza, definizione dei confini, gestione del conflitto e responsabilità.

È questo il significato più profondo della dimensione generativa. Il parent coaching può partire da un problema specifico, ma il suo valore aumenta quando il percorso permette al genitore di sviluppare competenze utilizzabili anche in situazioni future.

Il potenziale nel parent coaching

Un altro elemento condiviso dalle principali definizioni professionali riguarda il **potenziale**.

Nel coaching, il cliente non viene osservato esclusivamente attraverso i propri limiti. Il coach presta attenzione anche alle risorse che possono ancora essere riconosciute, organizzate e sviluppate. Applicato alla genitorialità, questo principio modifica profondamente la prospettiva.

Molti genitori arrivano a chiedere aiuto concentrandosi su ciò che ritengono di sbagliare:

“Non riesco a farmi rispettare.”

“Perdo continuamente la pazienza.”

“Non so più come parlare con mio figlio.”

“Sento di non essere abbastanza presente.”

“Ogni confronto finisce in una discussione.”

Il parent coach non ignora queste difficoltà ma introduce contemporaneamente un'altra domanda: **“Quali competenze genitoriali possono ancora essere sviluppate?”**

Il focus si sposta quindi dal deficit alla possibilità.

Un genitore può:

- imparare ad ascoltare diversamente;
- sviluppare maggiore consapevolezza emotiva;
- diventare più coerente nella gestione delle regole;
- imparare a distinguere ciò che può controllare da ciò che non può controllare;
- migliorare il modo in cui comunica aspettative e confine;



- riconoscere automatismi relazionali che fino a quel momento non aveva osservato.

Il potenziale genitoriale non significa quindi aspirare alla perfezione. Significa riconoscere che **anche il genitore è una persona in continua evoluzione.**

La responsabilità resta al genitore

Le definizioni professionali del coaching condividono inoltre un principio fondamentale: **il cliente mantiene la responsabilità delle proprie decisioni.**

Nel parent coaching questo principio è ancora più delicato perché le decisioni del genitore riguardano spesso anche un'altra persona: il figlio.

Il parent coach può facilitare la riflessione. Aiuta il genitore a osservare alternative e porre domande. Restituisce ciò che emerge dalla conversazione e sostiene la definizione di obiettivi e azioni. Non si trasforma nella persona che decide:

"Devi fare così."

"Devi punirlo."

"Devi lasciarlo libero."

La responsabilità delle decisioni familiari rimane al genitore.

Il cliente del parent coaching è il genitore, non il bambino

Un'altra conseguenza importante delle definizioni professionali riguarda l'identificazione del cliente.

Quando un genitore si rivolge a un parent coach perché vive una difficoltà con il proprio figlio, può essere naturale pensare che il "problema" sia il bambino.

Ma nel parent coaching il cliente è normalmente **il genitore o la coppia genitoriale.**

Questo cambia radicalmente la domanda.

Non: **"Come faccio a cambiare mio figlio?"**

Ma: **"Come posso cambiare il mio modo di affrontare questa situazione?"**



Questa distinzione evita uno degli equivoci più pericolosi del parent coaching: trasformarlo in una tecnica per manipolare il comportamento dei figli.

Il coaching professionale lavora innanzitutto sull'**agency del cliente**, cioè sulla sua possibilità di assumere maggiore consapevolezza e responsabilità rispetto a ciò che dipende da lui.

Quando il parent coaching incontra i propri confini

Proprio perché inserito nella cornice professionale del coaching, il parent coaching deve conoscere con chiarezza anche ciò che **non è**.

- Non è psicoterapia
- Non è diagnosi
- Non è trattamento dei disturbi psicologici
- Non è neuropsichiatria infantile
- Non è terapia familiare
- Non è riabilitazione
- Non è consulenza medica
- Non è automaticamente pedagogia o consulenza educativa specialistica

Ciò non significa che queste discipline siano lontane dal parent coaching. Al contrario, possono essere complementari.

Una famiglia può lavorare contemporaneamente con professionisti differenti, ciascuno all'interno del proprio ruolo.

Il parent coach professionista deve essere in grado di riconoscere quando una situazione supera i confini del coaching e richiede l'intervento di uno psicologo, psicoterapeuta, pediatra, neuropsichiatra infantile, educatore, pedagogista o altro specialista.

La professionalità non consiste nel cercare di affrontare qualunque situazione. Consiste anche nel **sapere quando fermarsi e inviare ad altri professionisti**.

Gli elementi comuni delle definizioni applicati al parent coaching

Pur utilizzando linguaggi differenti, le principali definizioni professionali convergono su alcuni elementi che assumono nel parent coaching un valore particolarmente significativo:

- **Partnership:** genitore e coach collaborano senza creare una relazione gerarchica. Il genitore resta protagonista del percorso.



- **Consapevolezza:** il percorso aiuta a osservare con maggiore chiarezza comportamenti, emozioni, convinzioni, aspettative e dinamiche relazionali.
- **Autonomia:** il parent coach non mira a rendere il genitore dipendente dalle proprie indicazioni, ma progressivamente più capace di affrontare autonomamente nuove situazioni.
- **Potenziale:** il genitore non viene definito dai propri errori. Il percorso cerca risorse, competenze e possibilità ancora non pienamente espresse.
- **Responsabilità:** le decisioni restano al genitore. Il coach facilita il processo, ma non si sostituisce a lui.
- **Apprendimento:** ciò che emerge durante la sessione viene sperimentato nella quotidianità familiare e trasformato in esperienza.
- **Cambiamento:** il coaching non si limita alla comprensione; le nuove consapevolezze vengono tradotte in comportamenti osservabili.
- **Orientamento al futuro:** pur considerando ciò che è accaduto, il lavoro si concentra soprattutto su ciò che il genitore vuole costruire da questo momento in avanti.

Possiamo quindi proporre una definizione operativa coerente con questa cornice:

Il parent coaching è una specializzazione del coaching professionale che accompagna genitori e figure genitoriali nello sviluppo di maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità rispetto al proprio ruolo, aiutandoli a definire obiettivi significativi, valorizzare le proprie risorse, sviluppare nuove competenze relazionali ed educative e trasformare le consapevolezze in azioni concrete nella vita familiare.

Il suo obiettivo non è costruire il **genitore perfetto**. È favorire lo sviluppo di un genitore **più consapevole, intenzionale e capace di apprendere dalla propria esperienza**.



La definizione della Scuola di Parent Coaching

La **Scuola di Parent Coaching** interpreta il parent coaching come una specializzazione del coaching professionale applicata alla genitorialità e alle relazioni familiari. Il suo obiettivo non è insegnare un modello universale di "buona genitorialità", ma accompagnare madri, padri e altre figure genitoriali nello sviluppo di maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità rispetto al proprio ruolo.

Essere genitori, infatti, non significa possedere una volta per tutte le competenze necessarie ad affrontare ogni fase della crescita di un figlio. La genitorialità è un processo dinamico. Cambiano i figli, cambiano i loro bisogni, cambiano gli equilibri familiari e cambiano inevitabilmente anche le sfide educative e relazionali.

Ciò che funziona durante l'infanzia può non essere più efficace durante l'adolescenza. Una modalità di protezione inizialmente necessaria può diventare, con il passare degli anni, un ostacolo allo sviluppo dell'autonomia. Allo stesso modo, regole, confini e modalità comunicative devono evolvere insieme alla famiglia.

In questa prospettiva, la Scuola Parent Coaching considera il genitore non come una persona da correggere, ma come **un adulto capace di apprendere dalla propria esperienza e di sviluppare nuove competenze.**

Possiamo quindi definire il parent coaching come **un processo professionale e generativo che accompagna genitori e figure genitoriali a sviluppare maggiore consapevolezza del proprio ruolo, riconoscere le proprie risorse, chiarire obiettivi educativi e relazionali e trasformare nuove consapevolezze in comportamenti e azioni concrete nella vita familiare.**

Il termine *generativo* è particolarmente importante. Un percorso di parent coaching non dovrebbe limitarsi a risolvere il problema che ha determinato la richiesta iniziale. Dovrebbe produrre apprendimenti che il genitore possa utilizzare anche successivamente, di fronte a situazioni differenti.

Un padre può, per esempio, iniziare un percorso perché vive continui conflitti con il figlio adolescente sull'utilizzo dello smartphone. Il problema iniziale è specifico, ma il lavoro può progressivamente riguardare aspetti molto più ampi: la capacità di stabilire confini,



comunicare aspettative, gestire il conflitto, mantenere coerenza, tollerare il dissenso e concedere progressivamente autonomia.

Se queste competenze vengono realmente sviluppate, potranno essere utilizzate non soltanto rispetto allo smartphone, ma anche quando emergeranno questioni relative allo studio, agli orari, alle amicizie, alle uscite o alle responsabilità personali.

È questa la dimensione generativa del parent coaching: **non offrire semplicemente una soluzione, ma sviluppare una competenza che renda possibili nuove soluzioni.**

Il genitore al centro del processo

Uno dei principi fondamentali della Scuola Parent Coaching riguarda l'identificazione del cliente. Anche quando il motivo che conduce al coaching riguarda il comportamento di un bambino o di un adolescente, il lavoro è rivolto principalmente al genitore.

Questa distinzione modifica profondamente la prospettiva.

Il parent coaching non nasce con l'obiettivo di "aggiustare" il figlio e non considera automaticamente il suo comportamento come il problema da eliminare. Aiuta invece il genitore a osservare la situazione in modo più ampio, riconoscendo ciò che può effettivamente influenzare attraverso le proprie scelte.

Un genitore non può controllare completamente le emozioni, i pensieri o i comportamenti del figlio. Può però diventare più consapevole del proprio modo di comunicare, ascoltare, porre limiti, reagire alle provocazioni, gestire le proprie emozioni e affrontare i conflitti.

Il passaggio fondamentale è quindi **dal controllo del figlio alla responsabilità del genitore.**

Responsabilità, in questo caso, non significa colpa. Significa riconoscere il proprio spazio di azione all'interno della relazione.

Il Parent Coach aiuta il cliente a concentrarsi progressivamente su questo spazio, distinguendo ciò che dipende da lui da ciò che appartiene invece all'autonomia e alla responsabilità del figlio.

Dal genitore perfetto al genitore consapevole

La Scuola Parent Coaching non propone il modello del genitore perfetto. Essere genitori comporta inevitabilmente errori, dubbi, conflitti e momenti nei quali le proprie risorse



sembrano insufficienti. La differenza non consiste nell'eliminare completamente queste esperienze, ma nel modo in cui vengono riconosciute e utilizzate.

Per questo uno dei passaggi centrali del parent coaching consiste nel trasformare il **giudizio su di sé in osservazione di sé**.

Pensare "sono un pessimo genitore" produce una valutazione globale della propria identità. Osservare invece che, in una determinata situazione, la propria modalità di reazione non sta producendo l'effetto desiderato apre uno spazio di apprendimento.

Il comportamento può essere osservato, compreso e modificato. L'identità, quando viene trasformata in un'etichetta negativa, tende invece a generare impotenza.

Il parent coaching accompagna quindi il genitore a sostituire progressivamente la ricerca della perfezione con una capacità molto più concreta: **osservare ciò che accade, comprendere il proprio contributo alla relazione e scegliere con maggiore intenzionalità come agire**.

La genitorialità come competenza evolutiva

Alla base dell'approccio della Scuola Parent Coaching vi è inoltre l'idea che molte competenze genitoriali possano essere sviluppate.

Ascolto, comunicazione, autoregolazione emotiva, capacità di stabilire confini, coerenza, gestione del conflitto, leadership genitoriale ed equilibrio tra protezione e autonomia non sono qualità che una persona semplicemente possiede oppure non possiede. Sono qualità che possono evolvere attraverso esperienza, riflessione e sperimentazione.

Il processo può essere rappresentato come un ciclo:

Consapevolezza → Scelta → Azione → Esperienza → Riflessione → Apprendimento

Il genitore osserva una situazione, riconosce i propri automatismi, individua una possibilità differente e la sperimenta nella quotidianità. L'esperienza diventa successivamente materiale per una nuova riflessione.

In questo senso la sessione di coaching non rappresenta il luogo principale del cambiamento. Il cambiamento avviene soprattutto **tra una sessione e l'altra**, nella vita reale della famiglia.

Il coaching crea lo spazio nel quale l'esperienza può essere osservata e trasformata in apprendimento.



Autonomia e responsabilità

La Scuola Parent Coaching considera l'autonomia del genitore uno degli indicatori più importanti dell'efficacia del percorso.

Un buon processo di coaching non dovrebbe creare dipendenza dal professionista. Al contrario, dovrebbe rendere progressivamente il cliente meno bisognoso del coach.

Se, davanti a ogni nuova difficoltà, il genitore sente di avere bisogno di qualcuno che gli dica cosa fare, è possibile che abbia ricevuto molte risposte ma sviluppato poca autonomia.

Il Parent Coach lavora invece affinché il genitore costruisca progressivamente un proprio metodo di osservazione e decisione. La finalità non è fornire una risposta a ogni problema, ma aumentare la capacità di affrontare problemi nuovi.

Da questo punto di vista, il risultato più importante di un percorso non è necessariamente che la famiglia non incontri più difficoltà. È che il genitore sappia affrontarle con maggiore lucidità, flessibilità e responsabilità.

Possiamo quindi sintetizzare la visione della Scuola Parent Coaching attraverso un principio:

il Parent Coach non costruisce il genitore perfetto e non educa i figli al posto dei genitori. Facilita lo sviluppo di genitori più consapevoli, autonomi e capaci di apprendere dalla relazione con i propri figli.

Una metafora per comprendere il parent coaching

Immagina la famiglia come una **barca che attraversa il mare**.

Il genitore è al timone e la famiglia ha una propria rotta, fatta di valori, obiettivi educativi e relazioni. Durante la navigazione, però, il mare cambia: i figli crescono, emergono nuovi bisogni, arrivano conflitti e gli equilibri familiari si trasformano.

Il Parent Coach non prende il timone e non decide la destinazione. Aiuta il genitore a leggere meglio ciò che sta accadendo, riconoscere correnti e ostacoli, distinguere ciò che può controllare da ciò che può soltanto influenzare e scegliere manovre più coerenti con la propria rotta.



Quando sono coinvolti più adulti, il coaching può inoltre favorire maggiore chiarezza e coordinamento, senza pretendere che tutti abbiano necessariamente lo stesso modo di pensare.

Il parent coaching non promette un mare sempre calmo. Le difficoltà, i cambiamenti e i conflitti fanno parte della vita familiare.

Il Parent Coach non naviga al posto della famiglia: aiuta il genitore a diventare un navigatore più consapevole.

Il mare non diventa sempre calmo. **Cambia la capacità del genitore di navigarlo.**

2. Le origini del parent coaching: perché è nata una nuova professione

Il Parent Coaching non nasce in un singolo momento storico né da un unico autore. È il risultato dell'incontro tra l'evoluzione del coaching professionale, la crescente attenzione alla famiglia come sistema, la diffusione di approcci family-centered e parent-mediated e un cambiamento culturale nel modo di intendere la genitorialità.

2.1 Una genitorialità più complessa

Per molto tempo il sapere educativo è stato trasmesso soprattutto attraverso famiglia allargata, comunità, scuola e tradizione. Oggi i genitori dispongono di una quantità enorme di informazioni, ma spesso sperimentano più incertezza. Indicazioni contrastanti, confronto sociale e contenuti digitali rendono facile conoscere molte tecniche e difficile scegliere quali siano coerenti con la propria famiglia.

Il bisogno che emerge non è quindi soltanto informativo. È un bisogno di orientamento, coerenza e capacità di trasformare ciò che si sa in comportamenti sostenibili. È lo stesso divario tra "sapere" e "fare" che ha favorito la diffusione del coaching in molti altri contesti.

2.2 Dalla cultura dell'esperto alla cultura della partnership

Nell'educazione familiare tradizionale è frequente un modello prescrittivo: l'esperto osserva la difficoltà e indica al genitore che cosa dovrebbe fare. Questo approccio può essere appropriato quando serve una competenza tecnica specifica. Il coaching segue invece una logica di partnership: il professionista è esperto del processo, il genitore resta esperto della propria esperienza e responsabile delle decisioni.

2.3 Il contributo del coaching professionale

Dal coaching il Parent Coaching eredita il lavoro su obiettivi, consapevolezza, autoefficacia, responsabilità e azione. Eredita anche una postura precisa: curiosità, sospensione del



giudizio, ascolto, uso di domande che ampliano il campo di osservazione e attenzione alla capacità del cliente di generare soluzioni autonome.

2.4 Il contributo degli interventi family-centered e parent-mediated

In ambito sanitario, riabilitativo ed educativo si sono sviluppati interventi nei quali i genitori non sono semplici destinatari di istruzioni, ma partecipanti attivi nel processo. La letteratura scientifica usa spesso il termine parent coaching proprio in questi contesti: il professionista osserva, facilita riflessione, pratica e feedback affinché il genitore possa applicare strategie nelle routine reali. Questa tradizione non coincide con il Parent Coaching non clinico, ma ha contribuito a consolidare l'idea del genitore come agente attivo di cambiamento.

2.5 Verso una cultura del potenziale genitoriale

La domanda cambia da “che cosa stai sbagliando?” a “quale capacità puoi sviluppare per affrontare meglio questa situazione?”. Il Parent Coaching non nega errori, limiti o responsabilità. Evita però di ridurre il genitore al problema del momento. Il focus si sposta sul potenziale: osservare, scegliere, comunicare, riparare, imparare e diventare più intenzionali nel proprio ruolo.



Box di approfondimento – Coach Adamo

Secondo il [Coach Adamo](#), tra i massimi esperti del coaching in Italia e considerato il **“coach dei coach”** per la sua lunga esperienza nel settore, il parent coaching trasferisce nella genitorialità il passaggio dal **paradigma della performance al paradigma del potenziale**.

Di fronte alle difficoltà familiari è facile concentrarsi su ciò che il genitore sbaglia e cercare di correggerlo. Il parent coaching propone una prospettiva diversa: osservare anche **risorse, competenze e potenzialità che possono ancora trovare espressione**.

Questo non significa ignorare problemi e limiti, ma riconoscere che il genitore è più grande della difficoltà che sta vivendo. Il compito del Parent Coach è creare le condizioni affinché possa sviluppare **nuove consapevolezze e nuove possibilità di azione**, diventando progressivamente più autonomo e generativo.



3. Perché il parent coaching funziona?

Le basi scientifiche del parent coaching

Il Parent Coaching può produrre valore non perché esista una tecnica capace di funzionare in ogni famiglia, ma perché crea condizioni favorevoli a processi psicologici e comportamentali ben conosciuti: maggiore consapevolezza, senso di efficacia, motivazione autonoma, definizione di obiettivi, autoregolazione, apprendimento attraverso la pratica e responsabilità personale.

3.1 Non cambia i genitori: crea condizioni di cambiamento

Un coach non può cambiare un genitore dall'esterno. Può però facilitare un ciclo:

consapevolezza → scelta → azione → osservazione dei risultati → nuovo apprendimento

In famiglia questo ciclo è particolarmente potente perché le interazioni si ripetono ogni giorno. Una piccola modifica intenzionale, osservata e corretta nel tempo, può modificare progressivamente il modo in cui il genitore entra in relazione con il figlio.

3.2 Aumenta la consapevolezza

Molte reazioni genitoriali sono automatiche. Un tono di voce del figlio può attivare irritazione; un "no" può essere letto come mancanza di rispetto; un ritardo può essere interpretato come sfida.

Il coaching aiuta a distinguere evento, interpretazione, emozione e risposta. Questa separazione crea uno spazio nel quale diventa possibile scegliere.

3.3 Rafforza l'autoefficacia genitoriale

L'autoefficacia riguarda la convinzione di poter affrontare una situazione specifica.

Un genitore può conoscere molte strategie e sentirsi comunque incapace di applicarle sotto pressione. Il coaching lavora su obiettivi progressivi, riconoscimento delle risorse,



sperimentazioni realistiche e revisione degli esiti. Il risultato atteso non è sentirsi “perfetti”, ma percepirsi più capaci di gestire situazioni reali.

3.4 Favorisce motivazione autonoma e responsabilità

Quando una strategia educativa viene imposta dall'esterno, può essere applicata finché è presente il controllo dell'esperto. Quando invece il genitore comprende perché una scelta è coerente con i propri valori, aumenta la probabilità di mantenerla.

Il coaching cerca quindi una motivazione interna: non “devo fare così perché me lo hanno detto”, ma “scelgo di agire così perché rappresenta il genitore che desidero essere”.

3.5 Trasforma valori e intenzioni in obiettivi

Molti genitori desiderano “comunicare meglio”, “avere più pazienza” o “essere più autorevoli”. Sono direzioni importanti, ma non ancora osservabili.

Il coach aiuta a tradurle in comportamenti: come parlerai durante il prossimo conflitto? Quale confine vuoi definire? Cosa farai quando sentirai salire la tensione? Come saprai che la nuova modalità sta funzionando?

3.6 Lavora sul sistema, non sul “genitore perfetto”

Le famiglie sono sistemi di interazioni. Cambiando una risposta, spesso cambia anche ciò che diventa possibile nella risposta dell'altro.

Questo non significa attribuire al genitore la responsabilità di tutto ciò che fa il figlio. Significa lavorare sul margine di influenza reale del cliente: ciò che può osservare, decidere, comunicare e modificare.

3.7 La sintesi: perché il parent coaching funziona?

Il Parent Coaching rende più probabile il cambiamento quando trasforma il problema da giudizio globale (“sono un cattivo genitore”) a processo osservabile (“in questa situazione reagisco così; desidero allenare una risposta diversa”), e quando collega la riflessione a sperimentazioni concrete e verificabili.

4. Come funziona il parent coaching

Le basi del processo del parent coaching

Una sessione di Parent Coaching segue la logica del coaching professionale, ma la applica alle specifiche dinamiche della genitorialità e della vita familiare.

Il percorso non consiste in una raccolta di consigli educativi né in un insieme di tecniche da applicare ai figli. È un processo strutturato che accompagna il genitore dall'osservazione della situazione alla definizione di una direzione, fino alla scelta di azioni concrete da sperimentare nella quotidianità.

I passaggi fondamentali restano quelli tipici del coaching professionale:

- l'accordo
- la relazione
- la fiducia
- l'ascolto
- le domande
- la consapevolezza
- l'azione

Nel parent coaching questi elementi assumono però una particolare profondità, perché il cliente non porta soltanto un obiettivo personale. Porta spesso una relazione significativa, una storia familiare, aspettative educative, emozioni intense e il desiderio di migliorare il rapporto con uno o più figli.

4.1 L'accordo: sapere dove si vuole andare

Ogni percorso efficace inizia dalla definizione di una direzione.

Molti genitori arrivano al Parent Coach con una difficoltà molto chiara, ma con un obiettivo ancora poco definito. Possono dire, ad esempio:

“Con mio figlio litigo continuamente” oppure “Non mi ascolta più”.



Queste frasi descrivono ciò che non sta funzionando, ma non chiariscono ancora che cosa il genitore desideri costruire al posto della situazione attuale.

Uno dei primi compiti del Parent Coach consiste proprio nell'aiutare il cliente a trasformare il problema in una **direzione di sviluppo concreta e osservabile**.

- *“Vorrei litigare meno”* può diventare, per esempio, il desiderio di imparare a gestire un disaccordo mantenendo maggiore calma e chiarezza.
- *“Vorrei che mio figlio mi ascoltasse”* può trasformarsi nell'obiettivo di costruire una comunicazione più efficace e una maggiore collaborazione.

Questo momento prende il nome di **coaching agreement**. Non è un semplice accordo amministrativo, ma il processo attraverso cui Parent Coach e genitore costruiscono una comprensione condivisa di ciò che conta davvero.

Un buon accordo chiarisce quale cambiamento il genitore desidera ottenere, perché quel cambiamento è importante, come potrà riconoscere i progressi e quali responsabilità appartengono al cliente e quali al coach.

Questo punto è particolarmente importante nel parent coaching perché evita che il percorso venga costruito attorno all'idea di “cambiare il figlio”.

Il coaching riporta invece l'attenzione su ciò che il genitore può osservare, scegliere e modificare nel proprio modo di vivere la relazione. Senza questa chiarezza il percorso rischia di trasformarsi in una conversazione interessante, ma dispersiva.

L'accordo rappresenta quindi la **bussola dell'intero processo**.

4.2 La relazione: il contesto nel quale nasce il cambiamento

Nel parent coaching la relazione professionale assume un valore particolarmente importante.

Parlare della propria esperienza genitoriale può essere difficile. Molti genitori vivono dubbi, senso di inadeguatezza, frustrazione o paura del giudizio. A volte arrivano al coaching dopo aver ricevuto molti consigli da familiari, amici, insegnanti o altri adulti e possono avere la sensazione di essere continuamente valutati. Per questo il Parent Coach deve creare uno



spazio nel quale il genitore possa parlare con autenticità senza sentirsi classificato come “buono” o “cattivo” genitore.

La relazione si fonda su rispetto, presenza, autenticità, riservatezza e assenza di giudizio.

Il compito del coach non è stabilire se il genitore abbia ragione o torto, ma aiutarlo a osservare con maggiore chiarezza ciò che sta vivendo. Quando questa condizione è presente, il genitore può iniziare a esplorare anche aspetti più delicati della propria esperienza: automatismi, contraddizioni, aspettative, paure, modalità comunicative e convinzioni educative che normalmente rimangono sullo sfondo.

La relazione non è quindi un elemento accessorio del parent coaching. È il terreno sul quale può svilupparsi il processo di apprendimento.

4.3 La fiducia: il vero acceleratore del parent coaching

La fiducia è una delle condizioni fondamentali del lavoro.

Quando il genitore percepisce di essere accolto senza giudizio, diventa più disponibile a raccontare ciò che accade realmente nella propria famiglia, compresi i momenti nei quali sente di aver reagito male, perso la pazienza o agito in modo poco coerente con i propri valori.

In assenza di fiducia, invece, è facile che il cliente presenti una versione più controllata della propria esperienza, cercando inconsapevolmente di dimostrare di essere un buon genitore anziché esplorare ciò che potrebbe essere utile comprendere.

Per questo il Parent Coach costruisce fiducia soprattutto attraverso la coerenza del proprio comportamento.

Ascolta con attenzione, rispetta la riservatezza, non impone soluzioni, mantiene gli accordi e riconosce al genitore la responsabilità delle proprie scelte.

Un elemento particolarmente importante consiste nel non utilizzare la relazione per creare dipendenza. La fiducia non deve portare il genitore a pensare che il coach possieda sempre la risposta migliore. Al contrario, deve creare le condizioni affinché il cliente sviluppi progressivamente maggiore fiducia nella propria capacità di osservare, scegliere e affrontare le situazioni familiari.



Nel parent coaching la fiducia non è soltanto fiducia nel professionista. Con il tempo dovrebbe diventare anche **fiducia del genitore nelle proprie risorse**.

4.4 L'ascolto: comprendere oltre le parole

Ascoltare professionalmente un genitore significa andare oltre il contenuto letterale del racconto.

Una persona può dire: *“Mio figlio non mi rispetta”*, ma dietro questa frase possono esserci significati molto differenti.

Per qualcuno rispetto significa obbedienza immediata. Per un altro significa parlare con un certo tono. Per un altro ancora significa rispettare gli accordi presi.

Il Parent Coach non dà quindi per scontato il significato delle parole.

Ascolta il modo in cui il genitore interpreta ciò che accade, quali aspetti sottolinea, quali emozioni emergono e quali convinzioni sembrano guidare le sue reazioni.

Presta attenzione anche alle ripetizioni, alle incoerenze e alle differenze tra ciò che il genitore dichiara di volere e ciò che concretamente mette in atto.

- Un padre può desiderare maggiore autonomia per il figlio e, contemporaneamente, intervenire ogni volta che il ragazzo incontra una difficoltà.
- Una madre può desiderare un rapporto basato sulla fiducia e, allo stesso tempo, controllare continuamente ciò che il figlio fa.

Queste contraddizioni non vengono utilizzate per giudicare il cliente, ma come materiale di esplorazione.

L'ascolto del Parent Coach ha quindi l'obiettivo di comprendere **la mappa attraverso cui il genitore interpreta la relazione familiare**.

Quando quella mappa diventa più visibile, può diventare possibile modificarla.

4.5 Le domande: aprire possibilità, non cercare conferme

Nel parent coaching le domande non servono principalmente a raccogliere informazioni.



Servono a creare riflessione.

Una buona domanda permette al genitore di osservare la situazione da una prospettiva che fino a quel momento non aveva considerato.

Il Parent Coach può aiutare il cliente a distinguere ciò che è realmente accaduto dall'interpretazione che ne ha dato, a riconoscere ciò che dipende da lui e a esplorare modalità alternative di risposta.

Per esempio, davanti a un conflitto con un adolescente, il lavoro può spostarsi progressivamente dal comportamento del ragazzo al modo in cui il genitore entra nel conflitto, al significato attribuito a quel comportamento e al risultato che desidera realmente ottenere.

Le domande efficaci non suggeriscono la risposta del coach. Non sono formule retoriche utilizzate per convincere il genitore ad adottare una determinata strategia.

Aprono invece uno spazio nel quale possono emergere nuove connessioni.

Una domanda è realmente potente quando consente al genitore di vedere qualcosa che prima non riusciva a osservare.

4.6 La consapevolezza: il momento in cui qualcosa cambia

Nel parent coaching la consapevolezza rappresenta spesso uno dei passaggi più significativi del percorso.

Un genitore può conoscere perfettamente molti principi educativi e continuare comunque a reagire automaticamente nelle situazioni più difficili.

La consapevolezza nasce quando riesce a osservare in modo nuovo ciò che sta accadendo.

Può rendersi conto, per esempio, che dietro il bisogno di controllare il figlio c'è la paura che possa sbagliare.

Può comprendere che alcune discussioni non riguardano realmente la regola del momento, ma una difficoltà più profonda nel concedere autonomia.



Oppure può riconoscere che, nel tentativo di evitare il conflitto, sta comunicando regole che poi non riesce a mantenere.

Non sempre queste comprensioni derivano da informazioni nuove. Spesso il genitore possedeva già molti degli elementi necessari, ma non li aveva ancora collegati tra loro.

È questa nuova organizzazione dell'esperienza che può aprire possibilità differenti.

Nel parent coaching il successo non si misura quindi dal numero di indicazioni offerte dal coach; si misura soprattutto dalla capacità del cliente di comprendere meglio sé stesso dentro la relazione genitoriale.

4.7 L'azione: dove il parent coaching diventa reale

La consapevolezza, da sola, non basta.

Un percorso di parent coaching produce valore quando ciò che emerge durante la sessione viene sperimentato nella vita familiare.

Per questo ogni incontro dovrebbe condurre a una scelta concreta e non necessariamente a un cambiamento radicale.

A volte l'azione può essere molto semplice: ascoltare fino in fondo prima di rispondere, mantenere una regola concordata, lasciare al figlio una responsabilità che normalmente il genitore tende ad assumersi oppure affrontare una conversazione rimandata da tempo.

L'importante è che l'azione sia coerente con la consapevolezza costruita durante il percorso.

La quotidianità diventa così il vero laboratorio del parent coaching.

Il genitore sperimenta una modalità differente, osserva cosa accade, valuta il risultato e porta quell'esperienza nella sessione successiva. In questo modo il processo diventa ciclico:

consapevolezza, scelta, azione, osservazione, apprendimento

È attraverso questa sequenza che il genitore sviluppa progressivamente nuove competenze.

Per questo il parent coaching non termina quando finisce la sessione. **Inizia davvero quando il genitore torna nella propria famiglia e prova a tradurre ciò che ha compreso in un modo diverso di stare nella relazione.**



Una riflessione finale

Se osserviamo questi sette pilastri nel loro insieme, emerge un principio fondamentale:

Il parent coaching non produce cambiamento perché il Parent Coach possiede le risposte. Produce cambiamento perché crea un processo nel quale il genitore può osservare con maggiore chiarezza ciò che accade nella propria famiglia, riconoscere ciò che dipende da lui, scegliere con maggiore consapevolezza e agire con maggiore responsabilità.

Il valore del percorso non sta quindi nella quantità di consigli ricevuti, ma nella capacità del genitore di sviluppare nuove consapevolezze, sperimentare comportamenti differenti e diventare progressivamente più autonomo nell'affrontare le sfide educative e relazionali.

È questa la differenza tra una conversazione piacevole e un percorso di parent coaching professionale.

5. Le competenze distintive del coach professionista

Il parent coaching professionale non è una conversazione improvvisata sulla genitorialità e non coincide con il semplice dare suggerimenti educativi. Richiede competenze specifiche di coaching, capacità relazionali, consapevolezza dei confini professionali e una particolare sensibilità verso il contesto familiare.

Nel documento originale, le competenze distintive del coach vengono ricondotte a quattro grandi aree: saper impostare la sessione di coaching, interpretare il Coaching Mindset, co-creare la relazione e generare apprendimento e cambiamento.

Nel Parent Coaching queste competenze rimangono centrali, ma assumono caratteristiche specifiche. Il cliente porta infatti temi che coinvolgono non soltanto sé stesso, ma anche figli, partner e altre figure significative. Per questo il Parent Coach deve mantenere il focus sul genitore senza trasformarsi in consulente familiare, terapeuta o esperto che decide quale sia il comportamento educativo corretto.

Nelle pagine che seguono analizzeremo queste competenze applicandole al contesto della genitorialità.

5.1 Saper impostare la sessione di parent coaching

La competenza che dà forma all'intero percorso

Ogni percorso di Parent Coaching inizia molto prima della prima domanda.

Prima di affrontare conflitti, difficoltà educative, gestione delle regole o comunicazione con i figli, coach e cliente devono costruire una cornice chiara entro la quale il percorso possa svolgersi in modo professionale.

Impostare correttamente la sessione significa aiutare il genitore a comprendere che cosa sia realmente il Parent Coaching, quale sia il ruolo del coach, quali responsabilità rimangano al cliente e quali obiettivi possano essere affrontati all'interno del percorso.

Questo passaggio è particolarmente importante perché molti genitori arrivano con aspettative molto diverse. Alcuni cercano un professionista che dica loro come comportarsi.



Altri desiderano una soluzione rapida per modificare il comportamento del figlio. Altri ancora possono confondere il Parent Coaching con consulenza educativa, psicoterapia o intervento clinico.

Il compito del Parent Coach consiste quindi nel chiarire fin dall'inizio che il coaching non lavora direttamente "sul figlio", ma accompagna il genitore a sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e capacità di scelta rispetto al proprio ruolo.

Impostare bene la sessione significa anche definire con precisione il focus del lavoro. Un'affermazione come "mio figlio non mi ascolta" descrive una difficoltà, ma non rappresenta ancora un obiettivo di coaching. Il Parent Coach aiuta il cliente a trasformarla in una direzione più concreta, come migliorare la qualità della comunicazione, gestire con maggiore coerenza le regole o affrontare i conflitti senza perdere il controllo.

Una sessione ben impostata crea chiarezza, sicurezza e direzione. Una sessione impostata in modo superficiale rischia invece di produrre aspettative confuse e un percorso poco focalizzato.

Perché questa competenza è fondamentale

Nel Parent Coaching la chiarezza iniziale protegge sia il cliente sia il professionista.

Il genitore deve sapere che il coach non si sostituirà a lui nelle decisioni, non valuterà se sia un "buon" o "cattivo" genitore e non fornirà diagnosi relative ai figli.

Il coach, allo stesso tempo, deve conoscere e rispettare i confini della propria professione, riconoscendo quando una situazione richiede il coinvolgimento di altre figure competenti.

Impostare correttamente il percorso significa quindi costruire fin dall'inizio una partnership chiara, nella quale il genitore rimane protagonista e responsabile delle proprie scelte.

5.2 Saper interpretare il Coaching Mindset

Il modo di pensare che distingue il parent coach professionista

Essere Parent Coach non significa semplicemente conoscere tecniche di comunicazione, modelli educativi o strumenti per la gestione dei conflitti.



Significa soprattutto sviluppare un particolare modo di osservare il genitore e la relazione familiare.

Questo modo di essere prende il nome di **Coaching Mindset**.

Il Parent Coach parte dal presupposto che il genitore non sia una persona da correggere, ma un adulto capace di apprendere dalla propria esperienza e di sviluppare nuove risorse.

Questo atteggiamento modifica profondamente la relazione.

Il coach non entra nella sessione pensando di sapere quale sia la soluzione migliore per quella famiglia. Entra con curiosità, apertura e disponibilità a comprendere il significato che il cliente attribuisce alla propria esperienza.

Un genitore può scegliere modalità educative differenti da quelle che il coach utilizzerebbe nella propria vita personale. Il Coaching Mindset richiede di non trasformare preferenze, valori o convinzioni personali in prescrizioni professionali.

Il Parent Coach mantiene quindi una posizione di autentico "non sapere". Non perché sia privo di competenze, ma perché riconosce che il cliente conosce la propria famiglia, la propria storia e il proprio contesto in modo molto più profondo di quanto possa fare qualsiasi professionista esterno.

Perché questa competenza è fondamentale

La genitorialità è un terreno particolarmente esposto al giudizio.

Genitori, insegnanti, familiari e società formulano continuamente opinioni su ciò che una madre o un padre dovrebbe fare. Se anche il Parent Coach assume una posizione prescrittiva, il rischio è che il percorso diventi l'ennesimo luogo nel quale il cliente si sente valutato.

Il Coaching Mindset consente invece di creare uno spazio nel quale il genitore può osservare le proprie scelte senza doversi difendere e riconoscere ciò che funziona, ciò che non funziona e ciò che desidera cambiare senza sentirsi identificato con i propri errori.

È questa postura professionale che distingue il Parent Coach da chi offre semplicemente consigli sulla genitorialità.

5.3 Co-creare la relazione

La qualità della relazione come leva del cambiamento

Il Parent Coaching è prima di tutto una relazione professionale.

Prima degli strumenti e delle tecniche viene la qualità dello spazio che coach e genitore costruiscono insieme.

Co-creare la relazione significa sviluppare un clima di fiducia, rispetto e collaborazione nel quale il cliente possa sentirsi sufficientemente sicuro da raccontare anche le parti più difficili della propria esperienza genitoriale.

Questo aspetto è particolarmente rilevante perché molti genitori arrivano al coaching portando anche emozioni di colpa, frustrazione, impotenza o inadeguatezza.

Un genitore può raccontare di aver perso la pazienza, di aver urlato, di aver ceduto su una regola che riteneva importante oppure di sentirsi distante dal proprio figlio.

Se teme il giudizio del coach, tenderà probabilmente a proteggere la propria immagine. Se invece percepisce uno spazio autenticamente rispettoso, potrà esplorare ciò che è realmente accaduto e trasformarlo in materiale di apprendimento.

Co-creare la relazione significa quindi essere presenti, ascoltare senza fretta e riconoscere il genitore nella sua complessità. Significa anche rispettarne valori, cultura, storia familiare e modalità educative, purché compatibili con i confini etici e professionali del percorso.

Perché questa competenza è fondamentale

Il cambiamento richiede spesso la possibilità di mettere in discussione convinzioni molto profonde.

Nella genitorialità queste convinzioni possono derivare dalla propria infanzia, dai modelli ricevuti dai genitori o dalle idee costruite nel corso degli anni su ciò che significhi essere una buona madre o un buon padre.

Una relazione professionale solida permette di esplorare questi aspetti senza trasformarli in un processo di colpevolizzazione.



Quando il cliente si sente ascoltato e rispettato diventa più disponibile a riconoscere automatismi, contraddizioni e possibilità di cambiamento.

La relazione diventa così uno spazio di apprendimento nel quale il genitore può osservare sé stesso con maggiore lucidità e minore difensività.

5.4 Saper generare l'apprendimento e il cambiamento

Trasformare la consapevolezza in nuove modalità di relazione

L'obiettivo del Parent Coaching non è semplicemente aiutare il genitore a comprendere meglio una situazione.

Il valore del percorso emerge quando le nuove consapevolezze producono comportamenti differenti nella quotidianità familiare.

- Generare apprendimento significa aiutare il cliente a osservare la propria esperienza da prospettive nuove, riconoscere automatismi, individuare risorse e comprendere l'effetto che alcune modalità di comunicazione o di reazione producono nella relazione con i figli.
- Generare cambiamento significa accompagnarlo nel passaggio successivo: trasformare ciò che ha compreso in un'azione concreta.

Un genitore può, per esempio, diventare consapevole di intervenire troppo rapidamente ogni volta che il figlio incontra una difficoltà. Il cambiamento non consiste soltanto nel riconoscere questo schema, ma nel riuscire progressivamente a lasciare maggiore spazio all'autonomia del figlio.

Allo stesso modo, può comprendere che tende a stabilire una regola quando è arrabbiato e a modificarla poco dopo. L'apprendimento diventa reale quando inizia a comunicare le regole con maggiore calma e a mantenerle con maggiore coerenza.

Il Parent Coach facilita quindi un processo nel quale riflessione e azione rimangono strettamente collegate.



Perché questa competenza è fondamentale

Molti genitori sanno già, almeno teoricamente, che cosa sarebbe utile fare. Sanno che dovrebbero ascoltare di più, mantenere la calma, essere coerenti o lasciare maggiore autonomia.

Il problema spesso non è la mancanza di informazioni. È la distanza tra ciò che si sa e ciò che si riesce concretamente a fare nei momenti emotivamente più intensi.

Il Parent Coaching lavora proprio all'interno di questa distanza.

Il coach aiuta il genitore a trasformare la comprensione in sperimentazione e la sperimentazione in apprendimento.

Ogni nuova azione diventa un'occasione per osservare ciò che accade, valutarne gli effetti e affinare progressivamente il proprio modo di agire.

In questo modo il percorso non produce soltanto una risposta al problema presente.

Favorisce lo sviluppo di una capacità più ampia: **imparare ad affrontare con maggiore consapevolezza e autonomia le sfide genitoriali future.**

In sintesi

Le competenze distintive del Parent Coach non consistono nel conoscere tutte le risposte relative alla genitorialità.

Consistono nella capacità di creare le condizioni perché il genitore possa costruire risposte più consapevoli e coerenti con il proprio contesto.

Saper impostare il percorso offre una direzione. Il Coaching Mindset preserva l'autonomia del cliente. La relazione rende possibile un'esplorazione autentica. La capacità di generare apprendimento trasforma la riflessione in cambiamento concreto.

È l'integrazione di queste competenze a distinguere il Parent Coaching professionale da una semplice conversazione sulla genitorialità o da una raccolta di consigli educativi.

6. Cosa dice la scienza sul parent coaching

Le evidenze scientifiche disponibili

Parlare di basi scientifiche del parent coaching richiede una precisazione importante. A differenza di discipline studiate da decenni attraverso protocolli relativamente omogenei, il **parent coaching** non identifica ancora, nella letteratura scientifica, un unico modello standardizzato.

Con la stessa espressione vengono infatti descritti interventi anche molto diversi tra loro: coaching rivolto ai genitori di bambini con disabilità o difficoltà dello sviluppo, programmi di parent-mediated intervention, interventi di sostegno alle competenze genitoriali, percorsi centrati sulla partecipazione del bambino, approcci di early intervention, programmi basati sulla riflessione genitoriale e interventi realizzati attraverso telehealth.

Questa varietà rende necessario interpretare la ricerca con prudenza.

Non sarebbe scientificamente corretto affermare che esista una vasta letteratura capace di dimostrare in modo definitivo l'efficacia del **parent coaching professionale**, inteso esattamente come viene definito all'interno del coaching. Esiste però un insieme crescente di studi su metodologie che condividono con il parent coaching alcuni principi fondamentali: coinvolgere attivamente il genitore, aumentare consapevolezza e capacità decisionale, lavorare su obiettivi concreti, riflettere sull'esperienza, sperimentare nuove strategie e sviluppare progressivamente autonomia.

Una revisione sistematica dedicata al coaching dei caregiver nei servizi di intervento precoce ha evidenziato proprio la presenza ricorrente di alcuni elementi: pianificazione condivisa, osservazione, pratica, riflessione e feedback. Allo stesso tempo, gli autori hanno sottolineato la necessità di studi più rigorosi per stabilire quali componenti producano gli effetti migliori e in quali condizioni.

Una precedente revisione sistematica sul coaching rivolto ai genitori di bambini con disabilità aveva identificato 28 studi, di cui 13 trial randomizzati, ma concludeva che il livello complessivo delle evidenze fosse ancora da considerarsi da insufficiente a limitato a causa dell'eterogeneità degli approcci utilizzati.



Questo dato non ridimensiona il valore del parent coaching. Al contrario, aiuta a collocarlo correttamente: siamo davanti a un'area di intervento promettente, sostenuta da diversi filoni di ricerca convergenti, ma ancora in fase di consolidamento scientifico.

La domanda corretta, quindi, non è soltanto: **“Il parent coaching funziona?”**

La domanda scientificamente più utile è: **“Quali processi attivati dal parent coaching sono sostenuti dalle evidenze disponibili e quali risultati sembrano favorire?”**

È a questa domanda che cercheremo di rispondere nelle prossime pagine.

6.1 Cosa studia davvero la letteratura

Quando si cerca la parola *parent coaching* nelle banche dati scientifiche si incontrano studi appartenenti a discipline molto diverse: psicologia dello sviluppo, educazione, terapia occupazionale, riabilitazione, intervento precoce, medicina comportamentale e ricerca sull'autismo.

Questo significa che due studi che utilizzano l'espressione *parent coaching* possono descrivere interventi profondamente differenti.

In alcuni programmi il professionista insegna al genitore una tecnica specifica da applicare con il bambino, mentre in altri il genitore viene aiutato a osservare ciò che accade nella quotidianità, individuare un obiettivo, sperimentare strategie e riflettere sugli effetti prodotti.

Questa distinzione è fondamentale perché **training, consulenza e coaching non sono sinonimi**.

- Nel training il professionista tende prevalentemente a trasferire una competenza.
- Nella consulenza offre conoscenze specialistiche e possibili soluzioni.
- Nel coaching il professionista facilita maggiormente la capacità del genitore di osservare, comprendere, scegliere, sperimentare e apprendere.

Nella pratica reale questi approcci possono sovrapporsi. Proprio questa sovrapposizione rappresenta una delle difficoltà principali nell'interpretazione degli studi.

Una revisione sistematica sulle pratiche di coaching nell'intervento precoce ha identificato cinque elementi particolarmente ricorrenti:

Pianificazione condivisa → Osservazione → Azione → Riflessione → Feedback



Gli autori hanno tuttavia rilevato che molti studi utilizzavano definizioni diverse di coaching e che non sempre veniva misurata in modo chiaro la capacità acquisita dai genitori.

Questo punto è particolarmente importante per il parent coaching professionale.

Un percorso efficace non dovrebbe infatti essere valutato esclusivamente chiedendo: **“Il bambino si comporta diversamente?”**

Dovremmo domandarci anche: **“Il genitore è diventato più capace di comprendere e affrontare autonomamente situazioni simili?”**

È qui che emerge una delle caratteristiche più interessanti del coaching: il risultato non coincide soltanto con la soluzione della situazione presente, ma con lo sviluppo di una maggiore capacità di affrontare quelle future.

Il genitore come agente del cambiamento

Una parte significativa della letteratura contemporanea condivide inoltre un principio: coinvolgere il genitore attivamente può ampliare le opportunità di apprendimento del bambino.

Il motivo è semplice.

Il professionista incontra la famiglia per un numero limitato di ore. Il genitore, invece, condivide con il bambino centinaia di situazioni quotidiane:

- il risveglio;
- i pasti;
- il gioco;
- i compiti;
- gli spostamenti;
- la gestione delle regole;
- le relazioni con fratelli e sorelle;
- le attività sociali;
- i momenti di difficoltà.

Quando il genitore sviluppa nuove modalità di osservazione e di risposta, l'apprendimento può quindi trasferirsi nelle situazioni reali della vita familiare.

È uno dei motivi per cui gli approcci family-centred e parent-mediated hanno assunto crescente importanza nei servizi rivolti all'infanzia. Una revisione sistematica sulla *family-centred care* nell'intervento precoce ha evidenziato proprio il ruolo di partecipazione, agency ed engagement del genitore tra i fattori rilevanti nel processo di intervento.

Il principio può essere sintetizzato così: **il parent coach non lavora sul bambino al posto del genitore. Lavora con il genitore affinché possa leggere e affrontare con maggiore competenza le situazioni che vive insieme al bambino.**

6.2 Come leggere una ricerca

Quando un articolo scientifico afferma che un intervento produce risultati positivi, è facile interpretare quella conclusione come una prova definitiva.

La ricerca, però, funziona diversamente.

Un singolo studio non dimostra quasi mai che un metodo “funzioni” in senso assoluto. Ogni ricerca risponde a una domanda specifica, su una determinata popolazione, attraverso determinati strumenti e in precise condizioni.

Per questo è utile conoscere almeno alcuni elementi fondamentali.

Il campione

La prima domanda da porre è: **“Chi ha partecipato allo studio?”**

Un intervento studiato su genitori di bambini con disturbo dello spettro autistico non può essere automaticamente generalizzato a tutte le famiglie.

Allo stesso modo, uno studio condotto con bambini di tre anni non dimostra necessariamente che lo stesso intervento produca effetti identici con adolescenti di quindici anni.

Età, condizioni familiari, caratteristiche del bambino, livello socioeconomico e cultura possono influenzare i risultati.

Il gruppo di confronto

Un secondo elemento riguarda ciò con cui viene confrontato l'intervento.



Immaginiamo che dopo otto incontri i genitori riferiscano un miglioramento.

- È stato il coaching?
- È trascorso semplicemente del tempo?
- Hanno ricevuto contemporaneamente altri interventi?
- Le aspettative hanno influenzato la valutazione?

Per rispondere a queste domande gli studi più rigorosi utilizzano gruppi di confronto e, quando possibile, randomizzazione.

Un **Randomized Controlled Trial – RCT** assegna casualmente i partecipanti a gruppi differenti e consente di attribuire con maggiore affidabilità eventuali differenze all'intervento studiato.

Che cosa viene misurato

Un altro elemento decisivo è l'outcome, cioè il risultato che i ricercatori scelgono di misurare.

Nel parent coaching possono essere osservati risultati molto diversi:

- comportamento del genitore;
- autoefficacia;
- stress genitoriale;
- qualità dell'interazione;
- raggiungimento di obiettivi familiari;
- partecipazione del bambino;
- comunicazione;
- comportamento;
- benessere;
- qualità della relazione.

Dire che "il parent coaching funziona" senza specificare **rispetto a quale risultato** rischia quindi di essere poco significativo.

Risultati statisticamente significativi e risultati utili

Un risultato statisticamente significativo indica che la differenza osservata difficilmente è spiegabile soltanto dal caso, entro le assunzioni del modello statistico utilizzato.

Non significa automaticamente che il cambiamento sia grande o importante nella vita quotidiana.

Per questo la ricerca considera anche l'**effect size**, cioè l'ampiezza dell'effetto.

Un intervento può produrre un cambiamento statisticamente significativo ma modesto oppure un cambiamento potenzialmente rilevante che uno studio troppo piccolo non riesce a rilevare con sufficiente precisione.

Revisioni sistematiche e meta-analisi

Quando diversi studi affrontano la stessa domanda, le **revisioni sistematiche** cercano di raccogliere e valutare criticamente l'intera letteratura disponibile seguendo criteri espliciti.

Le **meta-analisi** compiono un passo ulteriore combinando statisticamente i risultati di più studi.

Sono strumenti estremamente utili, ma anche una meta-analisi deve essere interpretata alla luce della qualità e dell'omogeneità degli studi inclusi.

Questo aspetto è particolarmente importante nel parent coaching, perché gli interventi classificati con questo nome possono essere molto differenti.

La prudenza scientifica non consiste quindi nel dire che “non sappiamo nulla”.

Consiste nel distinguere: **ciò che sappiamo abbastanza bene, ciò che sembra promettente e ciò che deve ancora essere studiato.**

6.3 Studi su riflessione e auto-valutazione genitoriale

Uno dei processi maggiormente coerenti con il parent coaching è la capacità del genitore di **riflettere sulla propria esperienza.**

Essere genitori significa prendere continuamente decisioni e molte di queste decisioni vengono però prese in modo automatico.

Ecco cosa accade:

1. Un comportamento del bambino produce una reazione del genitore;
2. La reazione produce una risposta del bambino;



3. La risposta rafforza o modifica quella del genitore.

Nel tempo possono svilupparsi sequenze relazionali che diventano così abituali da non essere più osservate consapevolmente.

Il coaching introduce una pausa all'interno di questo automatismo.

Il genitore viene invitato a interrogarsi:

- **Che cosa sta accadendo realmente?**
- **Che cosa sto interpretando?**
- **Che cosa sto provando?**
- **Che cosa potrebbe stare vivendo mio figlio?**
- **Come reagisco abitualmente?**
- **Quale effetto produce la mia risposta?**
- **Che cosa potrei sperimentare di diverso?**

Questa capacità trova un interessante punto di contatto con il costrutto studiato in psicologia come **Parental Reflective Functioning – PRF**, cioè la capacità del genitore di comprendere il comportamento proprio e del bambino considerando anche stati mentali, intenzioni, emozioni e pensieri.

Una revisione sistematica del 2022 ha analizzato 16 studi che coinvolgevano complessivamente oltre mille diadi genitore-bambino. La maggior parte delle associazioni osservate indicava una relazione positiva tra parental reflective functioning e qualità dei comportamenti genitoriali, generalmente con effetti di dimensione piccola e con importanti differenze tra contesti e strumenti di misura.

Questo significa che una maggiore capacità riflessiva tende a essere associata a modalità genitoriali più funzionali, ma non consente di affermare semplicemente che “più riflessione causa automaticamente un migliore parenting”.

La riflessione può essere sviluppata?

È una domanda particolarmente importante per il parent coaching.

Se la capacità riflessiva fosse una caratteristica immutabile della personalità, il margine di intervento sarebbe limitato.

Le ricerche suggeriscono invece che possa essere almeno in parte allenata.

Una meta-analisi dedicata agli interventi di parenting che miravano a migliorare il reflective functioning ha trovato complessivamente un piccolo effetto positivo. Tuttavia, restringendo l'analisi ai soli studi randomizzati, l'effetto non risultava statisticamente significativo. Gli stessi autori concludevano quindi che l'evidenza disponibile fosse promettente ma ancora limitata.

Una precedente meta-analisi sugli interventi diadici precoci aveva inoltre rilevato un miglioramento moderato del parental reflective functioning che non raggiungeva la significatività statistica, insieme a una riduzione significativa dell'attaccamento disorganizzato; per diversi altri outcome non emergevano invece effetti chiari.

La letteratura più recente invita ancora alla cautela. Una revisione sistematica e meta-analisi pubblicata nel 2026 sugli interventi basati sulla mentalizzazione ha rilevato risultati generalmente favorevoli nella sintesi narrativa, ma effetti piccoli e non significativi sul parental reflective functioning misurato quantitativamente, con forte eterogeneità tra gli studi.

La conclusione più equilibrata è quindi questa: **la capacità riflessiva genitoriale appare associata alla qualità del parenting e sembra modificabile attraverso alcuni interventi, ma la ricerca non consente ancora di definire con certezza quanto, per chi e attraverso quali meccanismi.**

Dal giudizio all'auto-osservazione

Questo filone di ricerca permette anche di comprendere una caratteristica importante del parent coaching.

Il coach non dovrebbe chiedere al genitore: **“Sei un buon genitore?”**

È una domanda globale, identitaria e facilmente giudicante. Dovrebbe aiutarlo piuttosto a osservare:

- **“Che cosa accade in questa situazione?”**
- **“Come reagisci?”**
- **“Che cosa funziona?”**
- **“Che cosa non sta producendo l'effetto desiderato?”**
- **“Quale risposta alternativa vuoi provare?”**

Il passaggio dal giudizio all'osservazione è decisivo.



Il genitore smette progressivamente di valutare sé stesso attraverso etichette come *bravo*, *incapace*, *troppo permissivo* o *troppo severo* e comincia a osservare comportamenti, risultati e possibilità di scelta.

Possiamo sintetizzare il processo in questo modo:

Esperienza → Osservazione → Riflessione → Nuova scelta → Sperimentazione → Apprendimento

È uno dei cicli attraverso cui il parent coaching può favorire lo sviluppo della competenza genitoriale.

6.4 Studi su sviluppo e partecipazione del bambino

Una delle idee più interessanti emerse negli ultimi anni riguarda il passaggio da un modello centrato esclusivamente sul bambino a un modello che considera **bambino, genitore e contesto**.

Questo orientamento è particolarmente evidente negli studi sull'intervento precoce e sulle disabilità dello sviluppo.

Il principio fondamentale è che lo sviluppo non avviene soltanto durante una sessione con un professionista. Avviene soprattutto nella vita quotidiana.

Un bambino impara durante il gioco, durante i pasti, vestendosi, entrando in relazione con i fratelli, andando al parco o partecipando alla vita scolastica e sociale.

Per questo motivo alcuni approcci non si concentrano unicamente sul miglioramento di una singola abilità, ma sulla possibilità del bambino di **partecipare maggiormente alle attività significative della propria vita**.

In questa prospettiva il genitore assume un ruolo centrale.

Non perché debba diventare il terapeuta del proprio figlio. Ma perché possiede una conoscenza unica delle routine, dei contesti, degli interessi, delle difficoltà e delle opportunità quotidiane del bambino.



Parent coaching e partecipazione

Un interessante studio randomizzato pubblicato nel 2024 ha valutato l'**Occupational Performance Coaching** con genitori di 50 bambini con disabilità dello sviluppo.

I genitori ricevevano fino a otto sessioni.

Lo studio osservava in particolare la partecipazione del bambino nella comunità rispetto a obiettivi individuati dai genitori.

Entrambi i gruppi dello studio mostrarono miglioramenti negli obiettivi specifici di partecipazione, mantenuti anche al follow-up di otto settimane. Il gruppo di parent coaching mostrava una tendenza favorevole, ma non emergeva una differenza statisticamente chiara rispetto alla consulenza genitoriale.

È un risultato particolarmente istruttivo.

Non dimostra che il coaching sia superiore a qualsiasi altro intervento. Mostra però che un processo centrato sul genitore può contribuire al raggiungimento di obiettivi concreti di partecipazione del bambino con risultati almeno comparabili, in quello studio, a un approccio consulenziale.

La differenza concettuale resta importante: nel coaching l'obiettivo non è soltanto ottenere il cambiamento desiderato. È favorire il processo attraverso cui il genitore impara a osservare la situazione, costruire strategie, sperimentarle e valutarne gli effetti.

Gli interventi parent-mediated

Un altro filone particolarmente sviluppato riguarda gli interventi mediati dai genitori, soprattutto nell'area dell'autismo.

In questi programmi il professionista forma o accompagna il genitore nell'utilizzo di strategie che vengono successivamente applicate durante le interazioni quotidiane con il bambino.

Le revisioni della letteratura mostrano risultati promettenti rispetto a vari outcome, tra cui coinvolgimento, attenzione condivisa, comunicazione e capacità del genitore di implementare correttamente le strategie apprese, pur con una notevole variabilità tra studi e partecipanti.

Una meta-analisi del 2024 sugli interventi di gioco mediati dai genitori per bambini autistici in età prescolare ha inoltre esaminato gli effetti sulla comunicazione sociale e sul linguaggio,



confermando il crescente interesse scientifico per l'idea di utilizzare le interazioni naturali tra genitore e bambino come contesto di sviluppo.

Questi interventi non coincidono necessariamente con il parent coaching professionale.

Offrono però un'indicazione importante: **quando il genitore diventa parte attiva del processo, ciò che viene appreso può essere integrato nella quotidianità e moltiplicare le occasioni di sperimentazione del bambino.**

Non lavorare “sul bambino”, ma sul sistema.

Da questa prospettiva deriva uno dei principi più interessanti del parent coaching.

Un comportamento del bambino non esiste mai completamente isolato. Avviene all'interno di:

- una relazione;
- una routine;
- un ambiente;
- aspettative;
- regole;
- modalità comunicative;
- risposte degli adulti;
- esperienze precedenti.

Modificando uno degli elementi del sistema può modificarsi anche ciò che accade successivamente.

Questo non significa attribuire al genitore la responsabilità di ogni difficoltà del bambino. Significa riconoscere una possibilità concreta di intervento: **non possiamo controllare ogni comportamento di nostro figlio, ma possiamo diventare più consapevoli del modo in cui partecipiamo alla relazione.**

È uno dei passaggi più profondi del parent coaching: spostare l'attenzione dal controllo del bambino alla capacità del genitore di influenzare consapevolmente il contesto.

6.5 Parent coaching a distanza

La diffusione delle tecnologie digitali ha aperto un nuovo campo di ricerca: il parent coaching svolto attraverso videochiamate, piattaforme online e sistemi di telehealth.



Il fenomeno esisteva già prima della pandemia, ma dal 2020 ha ricevuto un'accelerazione importante.

Per il parent coaching il tema è particolarmente interessante perché molte delle situazioni sulle quali si lavora avvengono all'interno dell'ambiente domestico.

Un incontro online permette quindi, almeno in alcuni modelli, di osservare e discutere comportamenti nel contesto in cui normalmente avvengono.

Che cosa emerge dalla ricerca?

La parte più consistente delle evidenze riguarda ancora una volta famiglie di bambini autistici o con bisogni di sviluppo specifici.

Una meta-analisi del 2023 ha analizzato 17 studi controllati, comprendenti complessivamente 902 genitori di bambini autistici.

Gli interventi parent-mediated erogati attraverso telehealth risultavano associati a:

- maggiore fedeltà del genitore nell'applicazione delle strategie;
- maggiore autoefficacia;
- riduzione dello stress genitoriale;
- riduzione di alcuni comportamenti problematici del bambino.

Negli studi che confrontavano telehealth e intervento in presenza non emergevano differenze significative tra le due modalità. Gli autori sottolineavano comunque la necessità di ulteriori studi per chiarire meglio le condizioni in cui i due formati possono considerarsi equivalenti.

Una revisione sistematica del 2024 sulle tele-interventions rivolte a bambini e adolescenti autistici ha incluso 19 pubblicazioni e 366 partecipanti tra caregiver e bambini. Gli autori descrivevano risultati promettenti rispetto al coinvolgimento dei genitori e alla generalizzazione di alcuni comportamenti socio-comunicativi, ma concludevano che servono metodologie sperimentali più rigorose.

Anche una rapid review specificamente dedicata al coaching dei genitori attraverso interventi naturalistici a distanza aveva trovato risultati promettenti, ma soltanto nove studi soddisfacevano i criteri di inclusione, evidenziando ancora una base di ricerca relativamente circoscritta.

Non soltanto videoconferenza

Il coaching a distanza non coincide semplicemente con “fare la stessa sessione davanti a uno schermo”.

Può comprendere:

- incontri sincroni in videoconferenza;
- osservazione di interazioni familiari;
- revisione di video;
- feedback;
- materiali digitali;
- esercizi tra una sessione e l'altra;
- sistemi di monitoraggio;
- momenti asincroni di riflessione.

Una revisione sugli interventi di telehealth dedicati alle abilità di vita quotidiana nei bambini autistici ha rilevato che la grande maggioranza degli studi prevedeva interventi mediati dai genitori e che frequentemente erano presenti coaching individualizzato e feedback attraverso videoconferenza.

I possibili vantaggi

Per alcune famiglie il parent coaching online può offrire vantaggi significativi.

- Riduce gli spostamenti;
- Permette di coinvolgere genitori che vivono lontano dai centri specializzati;
- Può rendere più facile conciliare gli incontri con lavoro e organizzazione familiare;
- Consente, in alcuni casi, di lavorare direttamente all'interno dell'ambiente nel quale si verificano le situazioni oggetto del percorso;
- Può inoltre favorire la continuità del lavoro tra una sessione e l'altra.

I limiti

La modalità online non è però automaticamente equivalente alla presenza in ogni contesto.

Possono intervenire problemi tecnologici, assenza di privacy, difficoltà nel coinvolgimento, scarsa familiarità con gli strumenti digitali e impossibilità di osservare pienamente alcuni aspetti della comunicazione.



Esistono inoltre situazioni familiari o psicologiche che richiedono professionisti e interventi differenti dal coaching, indipendentemente dal fatto che il percorso venga svolto online oppure in presenza.

Per questo la domanda corretta non è: **“Il parent coaching online funziona?”**

Ma: **“Per quale famiglia, con quale obiettivo, attraverso quale metodo e con quale livello di competenza professionale è appropriato utilizzare il parent coaching online?”**

In sintesi: che cosa possiamo realmente affermare?

Le evidenze disponibili permettono di formulare alcune conclusioni prudenti.

Il parent coaching, come categoria scientifica unitaria, è ancora un campo eterogeneo e non dispone dello stesso volume di prove di interventi maggiormente standardizzati. Diverse revisioni sottolineano infatti problemi di definizione, eterogeneità metodologica e necessità di trial di maggiore qualità.

Allo stesso tempo, numerosi filoni di ricerca sostengono processi molto vicini alla logica del parent coaching: partecipazione attiva del genitore, riflessione sull'esperienza, aumento dell'autoefficacia, definizione condivisa degli obiettivi, sperimentazione nelle routine quotidiane e apprendimento attraverso feedback.

Le evidenze risultano particolarmente promettenti nei programmi rivolti a famiglie di bambini con disabilità dello sviluppo e negli interventi parent-mediated, compresi quelli realizzati attraverso telehealth.

La ricerca sulla parental reflective functioning suggerisce inoltre che la capacità di comprendere maggiormente i propri stati mentali e quelli del bambino sia associata a una migliore qualità del parenting, pur con effetti generalmente piccoli e con evidenze sugli interventi ancora non definitive.

La conclusione più rigorosa, quindi, non è che il parent coaching “garantisca” genitori migliori o figli più sereni.

È questa: **il parent coaching può creare condizioni favorevoli affinché il genitore sviluppi maggiore consapevolezza, capacità di scelta, autonomia e competenza nell'affrontare le situazioni della vita familiare. La letteratura scientifica sostiene diversi dei processi su cui questo approccio si fonda, mentre la ricerca specifica sul parent coaching come disciplina professionale necessita ancora di essere ampliata e consolidata.**



7. Diventa parent coach professionista

Una professione che richiede preparazione, pratica e responsabilità

Diventare Parent Coach non significa imparare formule educative da applicare alle famiglie o raccogliere tecniche da proporre ai genitori. Significa formarsi come coach professionista e, in aggiunta, comprendere le specificità della genitorialità, delle relazioni familiari e delle diverse fasi di crescita dei figli.

Il Parent Coach lavora con persone che portano temi spesso molto delicati: conflitti con i figli, difficoltà nella comunicazione, gestione delle regole, senso di inadeguatezza, cambiamenti familiari, passaggi evolutivi e ridefinizione dei ruoli.

Per questo motivo non è sufficiente conoscere qualche modello di coaching. Occorre sviluppare competenze solide, saper rispettare i confini professionali e imparare a distinguere con chiarezza ciò che appartiene al coaching da ciò che richiede invece l'intervento di psicologi, psicoterapeuti, pedagogisti, educatori, pediatri o altri specialisti.

Come ogni professione che lavora con le persone, il parent coaching richiede una preparazione strutturata, una pratica costante e un forte senso di responsabilità.

Il Parent Coach accompagna il genitore in momenti che possono avere un impatto importante sulla vita familiare. Per questo competenza, etica, supervisione e aggiornamento continuo rappresentano elementi essenziali della professione.

7.1 Quali competenze servono per diventare parent coach?

Un Parent Coach professionista deve possedere, prima di tutto, solide competenze di coaching: saper definire un accordo chiaro, ascoltare in profondità, formulare domande efficaci, creare una relazione di fiducia, generare consapevolezza e accompagnare il cliente verso azioni concrete.

A queste competenze si aggiunge la capacità di comprendere il contesto specifico della genitorialità senza trasformarsi in un esperto che prescrive come educare i figli.



Il Parent Coach deve saper lavorare con temi come la comunicazione genitore-figlio, la gestione dei confini, l'autonomia, il conflitto, la corresponsabilità educativa e le transizioni familiari, mantenendo sempre il focus sulla crescita e sulla responsabilità del genitore.

Sono inoltre fondamentali la capacità di riconoscere i propri limiti professionali, la conoscenza dell'etica del coaching e l'abilità di individuare le situazioni nelle quali è necessario suggerire l'intervento di un altro professionista.

Accanto alle competenze tecniche, il Parent Coach è chiamato a sviluppare qualità personali come equilibrio emotivo, autenticità, curiosità, umiltà, capacità di non giudizio e disponibilità a mettersi continuamente in discussione.

Nel parent coaching, infatti, lo strumento principale non è il modello utilizzato, ma la qualità della presenza professionale del coach.

7.2 La formazione del parent coach

La formazione di un Parent Coach dovrebbe integrare teoria, pratica, feedback, supervisione e sviluppo personale.

Conoscere i principi del coaching è necessario, ma non sufficiente. Il professionista deve imparare ad applicarli a situazioni reali della vita familiare, mantenendo una chiara distinzione tra coaching, consulenza educativa e intervento clinico.

Una formazione di qualità dovrebbe quindi prevedere lo studio delle competenze professionali del coach, numerose esercitazioni pratiche, momenti di osservazione e feedback, supervisione e valutazione finale delle competenze.

Nel parent coaching è particolarmente utile lavorare su casi concreti: conflitti tra genitori e figli, difficoltà nel rispetto delle regole, passaggi evolutivi, richieste di autonomia, differenze educative tra adulti, comunicazione con adolescenti e gestione di cambiamenti familiari.

- La pratica rappresenta uno degli elementi più importanti.
- Studiare un modello permette di comprenderlo.
- Utilizzarlo in una relazione reale permette di trasformarlo in competenza.

Per questo il Parent Coach professionista non dovrebbe limitarsi ad accumulare conoscenze, ma allenarsi progressivamente a stare nella relazione, ascoltare senza giudizio e accompagnare il genitore senza sostituirsi a lui.

7.3 Certificazioni e accreditamenti

Negli ultimi anni sono nate numerose scuole, associazioni e organismi che rilasciano certificazioni, accreditamenti e riconoscimenti nel parent coaching.

Facciamo chiarezza.

In Italia il coaching rientra tra le **professioni non organizzate in ordini o collegi**, disciplinate dalla **Legge 4/2013**. Non esiste quindi un albo statale dei coach, né una certificazione pubblica obbligatoria per esercitare la professione.

È importante distinguere tra **formazione**, **certificazione** e **accredimento**, termini che vengono spesso utilizzati come sinonimi, ma indicano aspetti diversi.

- **La formazione** è il percorso attraverso il quale si acquisiscono competenze e strumenti professionali. Quindi, è importante rivolgersi ad una Scuola specializzata nel coaching per diventare coach professionista.
- **La certificazione** attesta che una persona ha raggiunto determinati standard di competenza previsti da una scuola o da un'associazione professionale. In Italia, rispetto al "coaching" nessuna scuola, né organizzazioni di coaching può rilasciare "certificazioni". Questo perché il coach rientra tra le **professioni non organizzate in ordini o collegi**, disciplinate dalla **Legge 4/2013**
- **L'accredimento** riguarda invece il riconoscimento di una scuola, di un percorso formativo o di un professionista da parte di un organismo che ha definito specifici criteri qualitativi. In Italia, rispetto al "coaching" nessuna scuola di formazione e nessuna associazione o organizzazione può parlare di accreditamento, perché il coach rientra tra le **professioni non organizzate in ordini o collegi**, disciplinate dalla **Legge 4/2013**
- **Il Riconoscimento.** Per sopperire alle mancanze precedenti (certificazioni e accreditamenti) le Scuole di Coaching possono soltanto ottenere un riconoscimento da parte delle organizzazioni nazionali e internazionali di coaching. Pertanto, è fondamentale affidarsi a Scuole di Coaching che abbiano questi riconoscimenti (per esempio: Asso.Co.Pro e ICF).

Comprendere questa distinzione aiuta a orientarsi tra le numerose proposte formative oggi disponibili.

7.4 Come scegliere una scuola di parent coaching

Scegliere una scuola di Parent Coaching significa valutare contemporaneamente due aspetti: la qualità della formazione al coaching professionale e la capacità del percorso di trasferire quelle competenze nel contesto della genitorialità.

Oltre al programma didattico, è utile valutare alcuni elementi fondamentali.

La qualità del corpo docente

Una buona scuola mette a disposizione docenti con esperienza professionale, competenze didattiche e una pratica consolidata nel parent coaching.

Le ore di pratica

Il parent coaching non si apprende soltanto studiando. Verifica quante ore di parent coaching pratico, esercitazioni e supervisione sono previste durante il percorso.

Il modello formativo

Ogni scuola propone un proprio approccio. È importante comprendere quale visione del parent coaching viene insegnata e verificare che sia coerente con i propri valori e obiettivi professionali.

L'aggiornamento continuo

La formazione non termina con il conseguimento dell'attestato. Valuta se la scuola offre opportunità di aggiornamento, supervisione, pratica continua e sviluppo professionale anche dopo la conclusione del percorso.

La reputazione

Informarsi sulle esperienze degli ex allievi, sulla storia della scuola, sulle collaborazioni con aziende e istituzioni e sulla qualità della community può offrire indicazioni preziose nella scelta.

7.5 Esiste la scuola perfetta?

Probabilmente no. Ogni scuola possiede caratteristiche, metodologie e punti di forza differenti.

La scelta migliore dipende dagli obiettivi personali, dal contesto nel quale si desidera operare e dal tipo di parent coach che si aspira a diventare.

Più che cercare la scuola "migliore in assoluto", è utile individuare quella che offre un percorso serio, strutturato, coerente con gli standard professionali e capace di accompagnare lo sviluppo delle competenze nel tempo.

Diventare parent coach professionista significa intraprendere un percorso di crescita che richiede studio, pratica, esperienza e formazione continua.

Le competenze tecniche sono fondamentali, ma da sole non bastano. La qualità del parent coaching dipende anche dalla maturità personale del parent coach, dalla sua capacità di costruire relazioni di fiducia e dal suo impegno a migliorarsi costantemente.

Per questo motivo, la scelta della formazione rappresenta uno dei primi investimenti nella propria futura professionalità: una decisione che merita tempo, attenzione e criteri di valutazione chiari.

7.6 Le 10 domande da fare prima di iscriversi a una scuola di parent coaching

Abbiamo selezionato le 10 domande da fare prima di iscriversi ad una scuola di parent coaching per diventare coach professionisti:

1. Quali competenze professionali insegna?
2. Quante ore di pratica sono previste?
3. È prevista la supervisione?
4. I docenti svolgono realmente l'attività di parent coach?
5. Quali standard professionali adotta?
6. È presente un codice etico?
7. Come vengono valutate le competenze degli allievi?
8. Esistono opportunità di aggiornamento dopo il corso?
9. La scuola offre occasioni di pratica continua?



10. Da quali associazioni di coaching siete riconosciuti? (Asso.Co.Pro.)

8. Miti e false credenze sul coaching

Fare chiarezza su una professione spesso fraintesa

La genitorialità è un ambito nel quale consigli, opinioni ed esperienze personali vengono spesso confusi con competenze professionali. Parole come parent coach, educatore, pedagogista, psicologo, consulente familiare e terapeuta vengono talvolta sovrapposte, generando aspettative poco realistiche.

Fare chiarezza non è quindi soltanto una questione terminologica. Serve a tutelare le famiglie, definire correttamente il ruolo del Parent Coach e comprendere quando il coaching può essere utile e quando, invece, è necessario rivolgersi ad altri professionisti.

Comprendere che cosa il parent coaching è, e soprattutto che cosa non è, rappresenta il primo passo per scegliere consapevolmente un percorso e riconoscere un professionista preparato.

Di seguito analizziamo alcuni dei miti più diffusi.

8.1 Il parent coach dà consigli

Risposta breve: No.

Questa è probabilmente la convinzione più diffusa.

Molti genitori immaginano che il Parent Coach sia un esperto che sappia indicare quale sia il comportamento corretto da adottare con i figli. In questa visione, il coach dovrebbe spiegare come gestire i capricci, quali regole stabilire, come affrontare un adolescente o come risolvere un conflitto familiare.

In realtà il parent coaching segue una logica diversa.

Il Parent Coach non decide al posto del genitore e non propone automaticamente una soluzione standard. Il suo compito è facilitare un processo di riflessione che permetta al cliente di comprendere meglio ciò che sta vivendo, chiarire il risultato desiderato e individuare modalità di azione coerenti con i propri valori, con il contesto familiare e con la fase di sviluppo dei figli.



Questo non significa che il coach rimanga passivo. Attraverso ascolto, osservazioni, domande e feedback aiuta il genitore ad ampliare il proprio campo di osservazione e a riconoscere possibilità che fino a quel momento non aveva considerato.

L'obiettivo non è creare dipendenza dal Parent Coach, ma sviluppare progressivamente l'autonomia del genitore.

8.2 Il parent coaching è motivazione

Risposta breve: No.

La motivazione può certamente aumentare durante un percorso, soprattutto quando il genitore recupera maggiore chiarezza, percepisce nuove possibilità e riconosce risorse che aveva smesso di vedere.

Ma il parent coaching non è un intervento motivazionale.

Dire a un genitore che deve “credere di più in sé stesso” o che “andrà tutto bene” può offrire un incoraggiamento momentaneo, ma raramente è sufficiente per modificare dinamiche familiari che si ripetono da tempo.

Il parent coaching lavora su processi più profondi e concreti. Aiuta il genitore a comprendere ciò che desidera costruire nella relazione con i figli, riconoscere i propri automatismi, chiarire obiettivi educativi e trasformare nuove consapevolezze in comportamenti osservabili.

La motivazione, quando emerge, diventa quindi una conseguenza del percorso, non il suo unico obiettivo.

8.3 Per fare parent coaching basta essere empatici

Risposta breve: No.

L'empatia è una qualità importante, ma da sola non è sufficiente.

Essere disponibili all'ascolto, comprendere le difficoltà di un genitore o avere esperienza personale con i figli non significa automaticamente possedere le competenze necessarie per svolgere professionalmente il ruolo di Parent Coach.

Un professionista deve saper impostare correttamente il percorso, definire l'accordo, ascoltare in profondità, formulare domande efficaci, facilitare consapevolezza e apprendimento, accompagnare all'azione e rispettare precisi confini etici.



Nel parent coaching è inoltre particolarmente importante saper riconoscere quando una situazione supera l'ambito del coaching e richiede il coinvolgimento di altre figure professionali.

Per questo la preparazione richiede studio, pratica, supervisione, aggiornamento e sviluppo personale.

8.4 Tutti possono fare parent coaching

Risposta breve: Tutti possono apprendere competenze di coaching, ma non tutti sono automaticamente Parent Coach professionisti.

Molte competenze utilizzate nel parent coaching possono essere utili anche a genitori, insegnanti, educatori e professionisti che lavorano con le famiglie.

Ascoltare meglio, formulare domande non giudicanti e favorire autonomia sono abilità trasversali.

Questo, però, non significa che chiunque possa definirsi Parent Coach professionista senza un'adeguata preparazione.

Il parent coaching richiede competenze specifiche, responsabilità etica, conoscenza dei confini professionali e pratica costante.

La qualità del servizio dipende dalla formazione del coach, dall'esperienza maturata e dalla capacità di operare con chiarezza all'interno del proprio ruolo.

8.5 Il parent coaching sostituisce la psicoterapia o il mental training

Risposta breve: No.

Il parent coaching non sostituisce la psicoterapia, il sostegno psicologico, la terapia familiare o altri interventi clinici quando questi risultano necessari.

Allo stesso modo, non coincide automaticamente con una consulenza pedagogica, educativa o medica.

Il parent coaching è orientato allo sviluppo della consapevolezza, dell'autonomia e della capacità di scelta del genitore. Lavora soprattutto con persone che desiderano migliorare il



proprio modo di affrontare le sfide della genitorialità, sviluppare nuove competenze e tradurre le proprie intenzioni in azioni più coerenti.

Quando emergono disagio psicologico significativo, problematiche cliniche, disturbi del comportamento o situazioni che richiedono diagnosi e trattamento, il Parent Coach deve riconoscere i limiti del proprio intervento e indirizzare il cliente verso il professionista appropriato.

Le diverse professioni non sono necessariamente in contrapposizione. Possono essere complementari, purché ruoli e responsabilità rimangano chiari.

8.6 Il parent coaching funziona con chiunque

Risposta breve: Non sempre.

Il parent coaching richiede partecipazione attiva.

Perché il percorso possa essere realmente utile, il genitore deve essere disponibile a osservare anche il proprio contributo alle dinamiche familiari, sperimentare nuove modalità di comportamento e assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

Se il cliente cerca esclusivamente qualcuno che confermi che il problema è il figlio o desidera una soluzione esterna da applicare senza mettersi personalmente in gioco, il coaching potrebbe produrre risultati limitati.

Allo stesso modo, il parent coaching potrebbe non essere lo strumento più adeguato quando il bisogno principale riguarda problematiche cliniche, psicologiche o educative che richiedono competenze differenti.

Un Parent Coach professionista deve quindi essere in grado di valutare fin dall'inizio se il coaching rappresenti realmente un intervento appropriato per la situazione presentata.

8.7 Il parent coaching garantisce il risultato familiare

Risposta breve: No.

Nessun professionista serio può garantire che un percorso di parent coaching produca un determinato risultato familiare.

Il coaching può creare condizioni favorevoli allo sviluppo di nuove consapevolezze, competenze e modalità di azione, ma la vita familiare è influenzata da numerose variabili.



Il risultato dipende dall'impegno del genitore, dalla continuità del percorso, dal contesto familiare, dalle caratteristiche dei figli, dagli eventi esterni e dalla qualità della relazione di coaching.

Inoltre, il Parent Coach lavora principalmente sul genitore. Non può promettere che, modificando il comportamento dell'adulto, il figlio reagirà necessariamente in un modo preciso.

Promettere risultati garantiti sarebbe quindi non soltanto irrealistico, ma anche contrario a una corretta responsabilità professionale.

Il parent coaching non è un insieme di consigli, una tecnica per controllare i figli o una scorciatoia per ottenere una famiglia senza conflitti. È una relazione professionale fondata su competenze specifiche, principi etici e un metodo orientato allo sviluppo della consapevolezza, dell'autonomia e della responsabilità del genitore.

Conoscere ciò che il parent coaching è, e ciò che non è, permette di scegliere con maggiore consapevolezza il professionista più adatto e di iniziare un percorso basato su aspettative realistiche, obiettivi chiari e responsabilità condivisa.

9. Gli sbocchi professionali e le opportunità di business

Dove può lavorare un parent coach professionista?

Una delle domande più frequenti tra chi si avvicina al parent coaching riguarda le reali opportunità professionali.

Il mercato non è unico né standardizzato, perché cambia in base al territorio, al tipo di clientela, alle reti professionali presenti e al modo in cui il Parent Coach sceglie di posizionarsi.

Le competenze del Parent Coach possono essere utilizzate come attività principale oppure integrate in professioni già esistenti. Gli ambiti più naturali sono la libera professione, i progetti rivolti alle famiglie, le collaborazioni con scuole e realtà educative, i percorsi di gruppo, la formazione per genitori e le partnership con professionisti che operano nell'ambito della crescita, dell'educazione e del benessere familiare.

La domanda di servizi può crescere quando genitori e organizzazioni riconoscono il valore di competenze come consapevolezza, comunicazione, gestione dei conflitti, autoregolazione, leadership genitoriale e sviluppo dell'autonomia.

Non esistono però automatismi. Per costruire una carriera servono preparazione, pratica, rete professionale, reputazione e capacità di definire con chiarezza il proprio posizionamento.

Come per ogni libera professione, il Parent Coach deve inoltre comunicare in modo trasparente ciò che il coaching può e non può fare, evitando promesse irrealistiche e mantenendo chiari i confini rispetto alle professioni psicologiche, sanitarie, educative e pedagogiche.

La libera professione

Molti Parent Coach scelgono di lavorare come liberi professionisti proponendo percorsi individuali rivolti a madri, padri, coppie genitoriali o altre figure che esercitano responsabilità educative.



L'attività può concentrarsi su ambiti differenti: comunicazione con i figli, gestione dei conflitti, definizione delle regole, autonomia, equilibrio tra famiglia e lavoro, transizioni evolutive, genitorialità in adolescenza o ridefinizione del proprio ruolo nelle diverse fasi della crescita.

Il Parent Coach può scegliere di specializzarsi ulteriormente per fascia d'età, tipologia di clientela o tema prevalente, mantenendo però solide competenze trasversali di coaching.

L'attività può svolgersi in presenza, online o attraverso formule ibride. Il lavoro a distanza può ampliare notevolmente il bacino di clienti e facilitare la partecipazione dei genitori, soprattutto quando gli impegni familiari e professionali rendono complessi gli spostamenti.

La modalità online non modifica però i principi fondamentali del percorso: accordi chiari, riservatezza, qualità della relazione e appropriatezza del coaching rimangono indispensabili.

La sostenibilità professionale dipende soprattutto dalla capacità di costruire fiducia e reputazione nel tempo. Un posizionamento chiaro permette al professionista di spiegare a chi si rivolge, quali esigenze può accompagnare e quali sono invece i limiti del proprio intervento.

Anche nel parent coaching, quindi, la costruzione del business dovrebbe procedere parallelamente allo sviluppo delle competenze professionali.

Scuole, associazioni e organizzazioni che lavorano con le famiglie

Un altro possibile ambito professionale riguarda le collaborazioni con scuole, associazioni, cooperative, enti di formazione e organizzazioni che realizzano progetti rivolti ai genitori.

In questi contesti il Parent Coach può contribuire a percorsi di sviluppo delle competenze genitoriali, incontri sulla comunicazione familiare, programmi sull'autonomia dei figli o iniziative dedicate alla gestione delle fasi di cambiamento.

Il valore del coaching aumenta quando gli obiettivi del progetto vengono definiti con chiarezza e quando il ruolo del Parent Coach è distinto da quello di insegnanti, educatori, pedagogisti, psicologi e altri professionisti coinvolti.

La collaborazione può assumere forme differenti: percorsi individuali, incontri di gruppo, laboratori, workshop o interventi inseriti all'interno di progetti più ampi dedicati alle famiglie.



In questi casi è particolarmente importante definire fin dall'inizio che cosa appartiene al coaching e quali informazioni restano riservate, soprattutto quando il percorso è commissionato o sostenuto da un'organizzazione esterna.

Scuole e contesti educativi

I contesti educativi rappresentano un ambito particolarmente interessante per il parent coaching, soprattutto quando il lavoro è rivolto agli adulti e mantiene chiari i confini professionali.

Le difficoltà scolastiche, la gestione dei compiti, il rapporto con gli insegnanti, l'autonomia nello studio e i conflitti legati alle aspettative possono infatti diventare temi di coaching per il genitore.

In questi casi il Parent Coach non interviene sul rendimento scolastico del bambino e non sostituisce gli insegnanti o gli specialisti dell'apprendimento. Lavora invece sul modo in cui il genitore vive e gestisce la situazione.

Può accompagnarlo, per esempio, a riconoscere aspettative eccessive, distinguere supporto e sostituzione, comunicare con maggiore efficacia e lasciare progressivamente spazio alla responsabilità del figlio.

La collaborazione con scuole e realtà educative può inoltre favorire iniziative rivolte a gruppi di genitori, soprattutto su temi trasversali come comunicazione, autonomia, gestione delle regole e passaggi evolutivi.

Famiglie, coppie genitoriali e percorsi di gruppo

Il parent coaching può essere applicato sia individualmente sia all'interno di percorsi rivolti a più persone.

Nel lavoro con una coppia genitoriale, per esempio, il focus può riguardare la definizione di obiettivi educativi condivisi, la coerenza nelle regole, la gestione delle differenze e il modo in cui gli adulti comunicano tra loro rispetto ai figli.

Il Parent Coach non ha il compito di far pensare i genitori allo stesso modo. Può però aiutarli a riconoscere le differenze, chiarire i punti realmente importanti e costruire una maggiore collaborazione.



Anche i percorsi di gruppo possono rappresentare un'interessante opportunità professionale. Genitori che vivono sfide simili possono confrontarsi, riflettere e sviluppare nuove consapevolezze all'interno di una cornice strutturata di coaching.

Il lavoro di gruppo richiede tuttavia competenze specifiche nella gestione delle dinamiche e una particolare attenzione a riservatezza, confini e aspettative.

Le professioni che integrano il parent coaching

Le competenze del parent coaching possono essere integrate anche in professioni già esistenti, purché i ruoli rimangano chiari.

Educatori, insegnanti, formatori, consulenti, professionisti dello sviluppo e altre figure che lavorano con adulti e famiglie possono trovare nel coaching strumenti utili per migliorare ascolto, qualità delle domande, responsabilizzazione e definizione degli obiettivi.

L'integrazione è particolarmente efficace quando il professionista desidera passare da un approccio prevalentemente prescrittivo a uno maggiormente orientato alla partecipazione e all'autonomia dell'adulto.

Utilizzare competenze di coaching, però, non significa automaticamente assumere il ruolo di Parent Coach professionista. È necessario distinguere sempre il proprio ruolo principale, la formazione posseduta e l'ambito nel quale si sta operando.

Questa chiarezza tutela il professionista e soprattutto il cliente.

Creare un'attività di parent coaching

Un Parent Coach può costruire la propria attività attraverso servizi differenti.

I percorsi individuali rappresentano spesso il punto di partenza, ma possono essere affiancati da programmi di gruppo, workshop, incontri divulgativi, percorsi online, collaborazioni con scuole o associazioni e progetti rivolti a specifiche fasi della genitorialità.

Un professionista può, per esempio, specializzarsi nel lavoro con genitori di adolescenti, nelle transizioni familiari, nella comunicazione genitore-figlio o nello sviluppo dell'autonomia.

Accanto ai percorsi di coaching possono essere sviluppate attività formative e divulgative come webinar, conferenze, podcast, libri, articoli e contenuti digitali.



È però importante mantenere una distinzione chiara tra divulgazione, formazione e coaching professionale.

Un contenuto online può offrire informazioni generali.

Un corso può trasferire conoscenze.

Un percorso di coaching, invece, richiede una relazione professionale, un accordo, obiettivi definiti e un lavoro personalizzato sulla persona.

La sostenibilità dell'attività dipende dalla capacità di integrare qualità del servizio, reputazione, rete professionale e chiarezza del proprio posizionamento.

Le competenze imprenditoriali del Parent Coach

Saper fare coaching non significa automaticamente saper costruire una professione sostenibile.

Chi sceglie la libera professione deve sviluppare anche competenze imprenditoriali.

Posizionamento, personal branding, comunicazione, marketing, vendita etica, networking e gestione economica diventano parte integrante della costruzione dell'attività.

Nel parent coaching questo aspetto richiede una particolare attenzione alla comunicazione.

La vulnerabilità dei genitori non dovrebbe mai essere utilizzata come leva commerciale attraverso messaggi basati sulla paura, sulla colpa o sulla promessa di diventare genitori perfetti.

Una comunicazione professionale dovrebbe invece spiegare con chiarezza che cosa il Parent Coach può offrire, quali risultati può favorire e quali sono i limiti del percorso.

Il successo professionale nasce quindi dall'integrazione tra competenze di coaching e capacità di generare valore reale per le persone.

Una professione in continua evoluzione

Il parent coaching continua a evolversi insieme ai cambiamenti della famiglia e della società.



Le nuove configurazioni familiari, la crescente complessità della vita quotidiana, l'uso delle tecnologie, il rapporto tra genitori e adolescenti, la conciliazione tra lavoro e famiglia e le trasformazioni dei modelli educativi stanno generando nuove esigenze.

Anche la modalità online sta ampliando le possibilità di intervento, rendendo più semplice raggiungere genitori che vivono in luoghi differenti o che hanno difficoltà a partecipare a incontri in presenza.

Più che una professione legata a un solo tipo di problema, il parent coaching può trovare spazio ovunque vi sia un genitore che desidera sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e capacità di affrontare il proprio ruolo.

Questa evoluzione aumenta però anche la responsabilità del professionista. Più si ampliano gli ambiti di applicazione, più diventa importante conoscere i propri confini e lavorare in rete con altre professionalità.

In sintesi

Il parent coaching può offrire opportunità nella libera professione, nei percorsi individuali e di gruppo, nella collaborazione con scuole, associazioni e organizzazioni che lavorano con le famiglie e nell'integrazione con altre professioni.

La credibilità del Parent Coach non dipende semplicemente dal titolo utilizzato.

Dipende dalla qualità della formazione, dall'esperienza, dall'etica professionale, dalla capacità di lavorare in rete e dalla coerenza tra ciò che il professionista comunica e ciò che realmente può offrire.

Costruire un'attività di parent coaching significa quindi sviluppare contemporaneamente due dimensioni: diventare un coach sempre più competente e imparare a trasformare quella competenza in una professione sostenibile, riconoscibile e responsabile.

10. Domande frequenti sul parent coaching professionale

1. Che cos'è il parent coaching?

Il parent coaching è una relazione professionale orientata allo sviluppo del genitore e delle sue competenze nella relazione con i figli. Il Parent Coach facilita consapevolezza, apprendimento e azione, aiutando il genitore a chiarire obiettivi, riconoscere risorse e affrontare con maggiore autonomia le sfide della vita familiare.

2. A chi si rivolge il parent coaching?

Si rivolge a genitori, coppie genitoriali e altre figure adulte di riferimento che desiderano migliorare la comunicazione, la gestione delle regole, l'autonomia dei figli, la qualità della relazione o il proprio modo di affrontare le diverse fasi della crescita.

3. Qual è la differenza tra parent coaching e psicoterapia?

La psicoterapia è un intervento sanitario rivolto anche alla sofferenza psicologica e ai disturbi mentali. Il parent coaching lavora invece su sviluppo, obiettivi, consapevolezza e competenze genitoriali e non effettua diagnosi né trattamento clinico.

4. Il Parent Coach dà consigli?

Non come funzione principale. Il Parent Coach non decide al posto del genitore e non prescrive automaticamente soluzioni educative. Facilita un processo attraverso ascolto, domande, feedback e responsabilizzazione, affinché il cliente possa individuare risposte coerenti con il proprio contesto familiare.

5. Quanto dura un percorso di parent coaching?

Dipende dall'obiettivo e dalla situazione familiare. Alcuni percorsi sono brevi e focalizzati su un tema specifico, mentre altri possono accompagnare il genitore per diversi mesi, con verifiche periodiche dei progressi e degli apprendimenti.



6. Quanto dura una sessione?

In genere una sessione può durare tra 45 e 90 minuti, con eventuali adattamenti in funzione del tipo di percorso, della modalità individuale o di coppia e delle esigenze del cliente.

7. Il parent coaching funziona davvero?

Può favorire processi utili come consapevolezza, autoefficacia, autoregolazione, chiarezza degli obiettivi e capacità di agire con maggiore intenzionalità. Non garantisce però un determinato comportamento dei figli e la sua efficacia dipende dalla qualità del percorso, dal coinvolgimento del genitore e dal contesto familiare.

8. Serve avere un problema per rivolgersi a un Parent Coach?

No. Il parent coaching può essere scelto anche per prepararsi a una nuova fase della crescita dei figli, migliorare la comunicazione, sviluppare maggiore coerenza educativa o rafforzare la propria capacità di affrontare cambiamenti e transizioni familiari.

9. Chi può diventare Parent Coach?

Può diventarlo chi intraprende una formazione seria nel coaching professionale e sviluppa competenze specifiche applicate alla genitorialità, attraverso studio, pratica, supervisione, aggiornamento continuo e rispetto dei principi etici.

10. Esiste un albo dei Parent Coach?

In Italia non esiste un albo statale specifico dei Parent Coach. La professione si colloca nell'ambito delle professioni non organizzate in ordini o collegi, nel rispetto della normativa vigente e dei confini con le professioni regolamentate.

11. Esistono certificazioni?

Esistono attestazioni, percorsi formativi e riconoscimenti rilasciati da scuole, associazioni e organizzazioni professionali. È importante valutarne i requisiti, le ore di formazione, la pratica prevista, i criteri di valutazione e gli standard etici adottati.



12. Come scegliere un Parent Coach?

È utile valutare formazione, esperienza nel coaching, conoscenza delle dinamiche genitoriali, codice etico, chiarezza dei confini professionali, metodo di lavoro e qualità della relazione che si crea fin dai primi incontri.

13. Come scegliere una scuola di parent coaching?

È importante verificare il programma, le competenze dei docenti, le ore di pratica, la presenza di supervisione, gli standard professionali adottati e la chiarezza con cui vengono distinti coaching, psicoterapia, consulenza pedagogica e altri interventi specialistici.

14. Quante sessioni servono?

Non esiste un numero fisso. Il percorso viene costruito in funzione dell'obiettivo, della complessità della situazione e dei progressi osservati nel tempo.

15. Il parent coaching può essere svolto online?

Sì. Molti percorsi possono essere svolti online, soprattutto quando il lavoro è principalmente conversazionale. La modalità a distanza può facilitare la partecipazione dei genitori e rendere più semplice conciliare gli incontri con la vita familiare e professionale.

16. Quali obiettivi si possono affrontare?

Il parent coaching può lavorare su comunicazione con i figli, gestione delle regole, conflitti, autonomia, responsabilità, passaggi evolutivi, rapporto con adolescenti, coerenza educativa, equilibrio tra protezione e libertà e gestione delle transizioni familiari.

17. Il parent coaching è adatto alle scuole e alle organizzazioni?

Sì, se inserito in progetti con obiettivi, ruoli e responsabilità chiari. Può essere utilizzato in percorsi rivolti ai genitori, incontri di gruppo, workshop e collaborazioni con realtà educative, senza sovrapporsi alle competenze degli altri professionisti coinvolti.



18. Il parent coaching è utile anche con genitori di bambini piccoli o adolescenti?

Sì. Il lavoro cambia in funzione della fase evolutiva, ma può essere utile sia nella prima infanzia sia durante l'adolescenza. Con i più piccoli il focus può riguardare soprattutto confini, routine e autonomia; con gli adolescenti assumono maggiore importanza comunicazione, responsabilità e gestione della progressiva indipendenza.

19. Il parent coaching è una consulenza educativa?

No. La consulenza educativa tende maggiormente a fornire indicazioni, conoscenze o strategie. Il parent coaching facilita invece il processo con cui il genitore osserva la propria esperienza, chiarisce obiettivi e sceglie azioni coerenti con il proprio contesto.

20. Come si misura il successo di un percorso?

Attraverso indicatori concordati all'inizio: cambiamenti osservabili nel comportamento del genitore, maggiore autonomia, qualità della comunicazione, coerenza nelle azioni, progressi sugli obiettivi e capacità di trasferire gli apprendimenti nella vita familiare.

21. Il parent coaching è regolamentato in Italia?

Non esiste una legge che istituisca un albo specifico dei Parent Coach. L'attività deve essere esercitata nel rispetto della normativa vigente e senza invadere competenze riservate a professioni regolamentate.

22. Quanto costa un percorso di parent coaching?

Non esiste una tariffa unica. Il costo può variare in base all'esperienza del professionista, alla durata del percorso, alla modalità individuale o di coppia, al numero di incontri e alla complessità del progetto.

23. Come si svolge il primo incontro?

Il primo incontro serve a conoscersi, chiarire l'obiettivo, spiegare il metodo, definire ruoli e confini professionali, verificare se il coaching sia appropriato e concordare modalità di lavoro e criteri di valutazione.



24. Tutti i Parent Coach lavorano allo stesso modo?

No. Possono utilizzare modelli e strumenti differenti. Ciò che dovrebbe restare costante è la chiarezza del ruolo, la competenza di coaching, l'etica professionale e l'orientamento all'autonomia del genitore.

25. Perché scegliere un percorso di parent coaching?

Per avere uno spazio strutturato nel quale fermarsi, osservare il proprio modo di vivere la genitorialità, chiarire obiettivi, riconoscere risorse e automatismi e trasformare consapevolezza e intenzioni in azioni concrete.

Il parent coaching può essere particolarmente utile quando il genitore non cerca una risposta preconfezionata, ma desidera sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e capacità di affrontare con responsabilità le sfide della relazione con i figli.



Conclusioni - Guida definitiva al parent coaching (Edizione 2026)

La presente guida è stata realizzata dal Centro Studi Parent Coaching.

Il nostro Centro Studi può contare su una quantità di informazioni ed esperienze ampia e trasversale, in quanto siamo operativi dal 2012. Il lavoro si alimenta del confronto tra coaching professionale, formazione e applicazioni specialistiche. La genitorialità rappresenta un ambito privilegiato per osservare il rapporto tra consapevolezza, apprendimento, responsabilità e cambiamento.

Le informazioni presentate integrano l'esperienza maturata nel coaching professionale con i riferimenti già presenti nella guida originaria e con i principali concetti utilizzati nello sviluppo delle competenze genitoriali. Le affermazioni scientifiche vanno lette nei limiti descritti nel capitolo dedicato alla ricerca.

Il **parent coaching** è molto più di un insieme di consigli educativi. È un modo professionale di accompagnare i genitori nel processo che collega consapevolezza, scelta, azione e apprendimento.

Nel corso di questa guida abbiamo esplorato le origini del parent coaching, i meccanismi che possono sostenerne l'efficacia, le competenze del professionista, i confini con le altre figure che lavorano con genitori e famiglie, la formazione necessaria e le principali opportunità professionali.

Al di là dei modelli, resta un'idea semplice: la competenza genitoriale cresce quando il genitore sviluppa la capacità di osservare ciò che accade, riconoscere i propri automatismi, scegliere con maggiore consapevolezza e assumersi la responsabilità delle azioni che dipendono da lui.

Nella genitorialità, dove non tutto può essere previsto o controllato, il coaching ricorda che la vera leva di sviluppo non consiste nel cercare di governare ogni comportamento dei figli, ma **imparare ad agire consapevolmente su ciò che dipende dal genitore**: ascolto, comunicazione, scelte, comportamenti, confini e qualità della relazione.

Il Parent Coach non possiede tutte le risposte. Costruisce il contesto e pone le domande che aiutano il genitore a trovare risposte più consapevoli e a trasformarle in esperienza.

Un pensiero per il futuro

Forse il contributo più importante del **parent coaching** non è aiutare un genitore a risolvere un singolo problema. È aiutarlo a diventare il tipo di genitore capace di osservare, scegliere, apprendere e affrontare le sfide educative con maggiore consapevolezza, anche quando ciò che accade non è controllabile.

Non cambiare chi sei per inseguire l'idea del genitore perfetto, ma creare le condizioni affinché possa emergere, con sempre maggiore autenticità, la migliore espressione del tuo **potenziale genitoriale e umano**.

Bibliografia essenziale

- **Bandura, A. (1997).** *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- **Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).** *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- **Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002).** *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation*. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- **Theeboom, T., Beersma, B., & Van Vianen, A. E. M. (2014).** *Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context*. *The Journal of Positive Psychology*.
- **Grover, S., & Furnham, A. (2016).** *Coaching as a developmental intervention: A systematic review of its effectiveness and the mechanisms underlying it*. *PLOS ONE*.
- **Furlong, M., McGilloway, S., Bywater, T., Hutchings, J., Smith, S. M., & Donnelly, M. (2012).** *Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset conduct problems in children aged 3 to 12 years*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- **Kaminski, J. W., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008).** *A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 567–589.
- **Sanders, M. R. (2012).** *Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345–379.
- **Ogourtsova, T., O'Donnell, M., De Souza Silva, W., & Majnemer, A. (2019).** *Health coaching for parents of children with developmental disabilities: A systematic review*. *Developmental Medicine & Child Neurology*.



-
- **King, G., Schwellnus, H., Servais, M., & Baldwin, P. (2019).** *Utilisation of coaching practices in early interventions in children at risk of developmental disability/delay: A systematic review.* Disability and Rehabilitation.
 - **Lo, C. K. M., & Wong, S. Y. (2021).** *The effectiveness of parenting programs in regard to improving parental reflective functioning: A meta-analysis.* Attachment & Human Development.
 - **International Coaching Federation (ICF).** *Core Competencies e Code of Ethics*, versioni correnti.
 - **Asso.Co.Pro. – Associazione Coach Professionisti.** *Definizione di Coaching, standard professionali e Codice Etico.*
 - **Legge 14 gennaio 2013, n. 4.** *Disposizioni in materia di professioni non organizzate.*