

**FARE I COMPITI È UN'ATTIVITÀ IMPEGNATIVA,  
RICHIEDE DI:**

- ✓ METTERSI ALLA PROVA
- ✓ SUPERARE LE DIFFICOLTÀ
- ✓ GESTIRE STRESS E FRUSTRAZIONI
- ✓ RITARDARE LE ATTIVITÀ PIACEVOLI
- ✓ MANTENERE A LUNGO ATTENZIONE, COSTANZA E IMPEGNO.

**IL LAVORO A CASA SARÀ PIÙ FACILE SE A SCUOLA AVRAI CAPITO BENE LA  
SPIEGAZIONE, QUINDI BISOGNA:**

- ✓ Stare attenti durante la lezione
- ✓ Non vergognarsi di fare domande e richiedere altre spiegazioni
- ✓ Scrivere i concetti più importanti su cui l'insegnante ribatte spesso
- ✓ Il pomeriggio a casa, è importante rileggere e riflettere sul materiale spiegato al mattino e sistemare gli appunti.

**A CASA È IMPORTANTE:**

- ✓ Creare delle routines: cerchiamo di fare i compiti tutti i giorni, in un posto apposito e negli stessi orari.
- ✓ Stabilire il tempo, 1 ora alla primaria e 2 alle secondarie di primo grado dovrebbe bastare, lasciando libero quello per svago, giochi e sport.
- ✓ Essere organizzati e pazienti.

## ALCUNE DRITTE:

**Spazio:** più è strutturato e più favorisce l'attenzione, è bene che sia sempre il solito, organizzato, funzionale, senza distrazioni, senza materiali che per quel compito non servono.

**Materiali:** dovranno essere ben organizzati in scaffali o scatole etichettate, libri e quaderni divisi per materia e colore, zaini a due tasche, una per il materiale usato e una per quello da usare, astucci multi tasche dove riporre i materiali più piccoli o di uso più frequente separatamente da colori e pennarelli.

**Tabelle, schemi e cartelloni**, da attaccare sopra il posto di lavoro, su cui scrivere l'orario scolastico per tenere sott'occhio quali saranno le materie da preparare per il giorno dopo, ma anche gli impegni pomeridiani settimanali divisi per giorno e ora così da organizzare tutte le attività. Cartelli o post-it con schemi e appunti possono essere usati anche per lasciare a vista nozioni difficili da memorizzare come regole di grammatica o matematica.

**Tempi:** anche per organizzare il tempo sono utili i cartelloni su cui scrivere impegni, giorni e orari, è consigliabile fare i compiti più impegnativi a inizio giornata, sono molto utili le pause, magari fra un blocco di attività e un altro, non serve invece insistere se non c'è più attenzione, ad alcuni bambini piace usare il segnatempo per essere aiutati a gestirsi in modo sempre più autonomo.

**Mappe:** possono essere molto utili per lo studio, favoriscono la memorizzazione e la pianificazione, devono essere fatte dal ragazzo dopo aver letto il testo di studio e aver individuato i concetti base, a questo punto potrà scrivere parole, immagini, disegni che rappresentano per lui i concetti principali da ricordare, si possono fare in molti modi ma sono più

utili quelle non eccessivamente complicate e poco scritte in cui si evidenziano le relazioni logiche, causali o temporali tra i concetti.

**Leggere e studiare** sono molto utili gli indici di testo, cioè tutti quei riferimenti visivi come titoli, sottotitoli, paragrafi, immagini, box, parole evidenziate... che aiutano a chiarire l'argomento di cui si tratta e a ipotizzare il contenuto, a memorizzare, a creare le mappe e gli schemi, a stimolare domande come *Cosa so di questo argomento? Mi ricorda qualcosa che ho già imparato?* Durante la lettura è utile fermarsi e rileggere, chiedersi quali sono le cose più importanti ed evidenziarle, annotare le parole che non si conoscono e i concetti non chiari per poter chiedere all'insegnante. Dopo la lettura possiamo riassumere ciò che abbiamo capito anche aiutandoci con delle domande che possono venirci in mente. **Ripetere** aiuta a ricordare e favorisce l'esposizione, si può fare anche con un registratore per essere più consapevoli di come raccontiamo l'argomento, e con l'aiuto di mappe e schemi per facilitare la memorizzazione.

**L'adulto** può aiutare, soprattutto con i più piccoli o i meno autonomi, chiedendo di ripetere la consegna per assicurarsi che abbia compreso ciò che deve fare, dando istruzioni chiare, ponendo domande mirate *Cosa devi fare? Di quale materiale hai bisogno? Cosa ti richiede l'esercizio? Come pensi di farlo? Di cosa ti devi ricordare? Quanto tempo pensi di metterci? Serve* per stimolare nel bambino la pianificazione e la riflessione sull'apprendimento in modo che ne diventi sempre più padrone. Poi lasciamolo cominciare da solo, interveniamo solo se vediamo che dopo una decina di minuti la situazione non si sblocca, appena riparte lasciamolo proseguire.

## IL COMPORTAMENTO DELL'ADULTO:

- ✓ La parola d'ordine è pazienza. Ricordarsi che fare i compiti è un'attività difficile e farli in maniera autonoma è un'abitudine che si apprende nel tempo.
- ✓ Non sostituiamoci al bambino, piuttosto incoraggiamolo. Lasciamo che sbagli, è così che si impara. Chiediamo cosa deve fare, di quale materiale ha bisogno, poi fare in modo che il momento dei compiti diventi una routine, con poche regole ma da rispettare.
- ✓ Urla, minacce e punizioni non sono una buona idea perchè minano l'autostima del ragazzo facendolo sentire sempre più incapace e sempre meno motivato, alla lunga non sono efficaci. Se la situazione è ingestibile è meglio chiedere un aiuto esterno.
- ✓ Usare le pause: insistendo su un compito o mettendo fretta quando non c'è più attenzione si esaspera inutilmente la situazione ottenendo solo frustrazioni e arrabbiate da entrambe le parti, anche se abbiamo poco tempo è meglio fare una pausa. Ricordarsi che i tempi dei bambini non sono i nostri.
- ✓ Non concentriamoci troppo sulla correzione, quella la fa la maestra in classe, chiediamogli di rileggere per stimolarlo a trovare l'errore da solo, se lo dobbiamo riprendere non facciamo con rabbia. Accogliamo i momenti di frustrazione quando non riesce, incoraggiamolo a riprovare.
- ✓ Sottolineiamo sempre le cose positive, facciamogli notare quando riesce in qualcosa, quando migliora, ma anche solo quando si impegna indipendentemente dal risultato. Ricordarsi che la critica demotiva mentre una lode sincera dà molti risultati.
- ✓ Consideriamo che ogni ragazzo è diverso dall'altro, ascoltiamo quello che ci dice, aiutiamolo a trovare le strategie di studio più giuste per lui.
- ✓ Ricordiamoci che la motivazione allo studio comincia da lontano: facciamoci vedere mentre leggiamo qualcosa, teniamo dei libri in casa, portiamolo in biblioteca o libreria e permettiamogli di scegliere qualcosa che possa piacergli.

Dott.ssa Loredana Corda

*Pedagogista – Mediatore Familiare*

### Bibliografia

- ✓ G. Stella, L. Grandi, *Come leggere la dislessia e i DSA. Guida base*, Giunti Scuola, Firenze, 2011.
- ✓ D. Fedeli, C. Vio, *ADHD iperattività e disattenzione a scuola*, Giunti OS, Firenze, 2015.
- ✓ A. A. V. V., *Dislessia e altri DSA a scuola*, Erickson, Trento, 2013.