



DIDATTICA A DISTANZA KIT DI SOPRAVVIVENZA PER BAMBINI DISATTENTI

A CURA DELLA U.O.S.D. DI NEUROPSICHIATRIA DELL'INFANZIA E
DELL'ADOLESCENZA

DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE

I bambini con difficoltà di concentrazione e/o iperattività, hanno una specifica difficoltà nel gestire le attività complesse e quindi per loro i compiti scolastici sono molto difficili da affrontare in quanto necessitano di una miriade di materiale da manipolare mentalmente in contemporanea.

Attraverso le righe che seguiranno, ci si propone di aiutare genitori e bambini a organizzare al meglio il lavoro scolastico e diminuire la frustrazione provata in questi momenti.

1. A che serve fare i compiti?

È importante che ogni genitore si interroghi sull'importanza dei cosiddetti compiti a casa che ad oggi, data l'emergenza Sars-Cov 2, sono diventati ancor più difficili da gestire.

Vorrei riflettere con voi sul fatto che i compiti non sono soltanto ciò che serve al bambino per prendere un bel voto e svolgerli è un'azione che va ben oltre il semplice rispondere bene alle domande: fare i compiti significa rispettare un impegno preso e cercare di raggiungerlo con impegno e organizzazione. È evidente quindi che fare i compiti ha un significato educativo importante che non rimare ridotto a delle righe ben fatte su un quaderno.

Aiutare i bambini con difficoltà attenteive e comportamentali a fare i compiti, significa quindi aiutarli anche a diventare autonomi e responsabili verso un impegno preso.

Qual è quindi la tua idea sui compiti a casa? E cosa ne pensa tuo figlio? Forse rifletterne insieme vi aiuterà a trovare un modo per motivarlo, a prescindere dai risultati ottenuti.

2. Strategie utili per studiare diminuendo la frustrazione: "IL CONTRATTO"

Dopo aver riflettuto con i bambini sull'importanza del fare i compiti, è utile stabilire insieme a loro il luogo, il momento e la durata dello svolgimento degli stessi stipulando una sorta di "contratto" firmato dalle parti (genitore e bambino) e appeso in casa in un luogo ben visibile.

Il "contratto" permette al bambino di dire la sua sulle modalità di svolgimento dei compiti e di scegliere preventivamente come e quando affrontarli. Permette inoltre al genitore di poter fare affidamento su un accordo che lo svincola dalla difficoltà quotidiana di chiamare più volte il bambino per indurlo a fare i compiti. È molto utile rinforzare l'impegno del bambino, lodarlo e premiarlo nei casi in cui rispetta le modalità pattuite. Inizialmente è utile premiare e lodare anche i comportamenti che si avvicinano a quello



desiderato, quindi ad esempio è utile lodare un bambino che, dopo la stesura del contratto, si reca a fare i compiti dopo due richiami da parte del genitore e non più dopo dieci.

3. Cosa è necessario sapere prima di stilare un “contratto”?

La prima cosa su cui riflettere nell'approcciare al momento dei compiti con un bambino che abbia una fragilità nell'attenzione e nell'organizzazione, riguarda la predisposizione di uno spazio adeguato allo studio. Per spazio si intende la scelta di una stanza idonea in cui il bambino possa svolgere i compiti distraendosi il meno possibile (ad esempio è meglio farli studiare in un ambiente in cui non è presente la TV o in un ambiente in cui circolano poche persone). E' auspicabile inoltre che il luogo scelto sia sempre lo stesso e che non venga modificato.

È inoltre importante assicurarsi che il bambino metta sulla scrivania solo il materiale strettamente necessario per il tipo di compito specifico che sta per svolgere. Il più delle volte occorrono semplicemente penna, matita e gomma oltre al quaderno/libro specifico su cui studiare e andrebbero tolti astucci, diari, colori, quaderni che non occorrono per quella materia, etc.

4. Cosa devo fare oggi? Come lo faccio?

Dopo aver scelto spazi e tempi, è importante ogni giorno chiedersi insieme al bambino: *“Cosa devo fare oggi?”* e aiutarlo ad identificare dei passi per procedere nei compiti. Uno degli aspetti che spesso scoraggia i bambini (ed anche gli adulti) è visualizzare i compiti da fare come una quantità vaga ed indefinita di azioni. Riuscire ad identificare *con chiarezza i passi da seguire* può essere molto più incoraggiante per cui, soprattutto con i bambini più piccoli, è utile proporre delle fasi da seguire, come se fossero degli step da superare per completare un piano speciale. Ad esempio si può associare l'idea delle fasi ai passi che deve compiere un super eroe per terminare una missione (un cartone a cui si può fare riferimento è l'agente speciale OSO in cui un orsetto deve riuscire a realizzare delle missioni speciali seguendo 3 fasi. Con un po' di fantasia si può scegliere qualsiasi cartone che piaccia al bambino).

Per le attività di studio si possono proporre le seguenti fasi:

- fase 1: capire cosa fare
- fase 2 : capire come lo posso fare
- fase 3: realizzare il come
- fase 4: controllare se ho fatto bene.

Realizzare delle fasi ispirandosi ad un eroe in missione speciale di solito piace ai bambini e allena la capacità di affrontare un problema in modo strategico .

5. Come mantenere un adeguato livello di attenzione?

Per il bambino con deficit di autoregolazione è molto faticoso restare concentrato e decidere di utilizzare delle strategie. Per aiutarlo a rimanere attento è possibile usare una serie di piccoli accorgimenti in base alle vostre esigenze. Di seguito alcuni esempi:

- dividere il compito in piccole parti intervallate da alcuni momenti di riposo e permettete al bambino di scegliere un modo per premiarsi alla fine di tutto il lavoro. Ad esempio:



- leggo tutto il brano di italiano
- mi alzo e bevo un succo (3 minuti)
- eseguo e finisco l'esercizio che segue
- mi rilasso giocando con il mio antistress (3 minuti)
- faccio 5 operazioni di matematica
- ho finito i compiti e mi premio con una bella partita alla play

- dividere il compito in intervalli regolari. Ad esempio:

Ore 15:00	Inizio compiti
Ore 15:15	Faccio una prima pausa, bevo un succo
Ore 15:20	Riprendo da dove mi ero fermato
Ore 15:30	Faccio una passeggiata per casa

- prevedere l'uso di antistress o di qualche materiale non troppo ingombrante da poter maneggiare mentre il bambino fa i compiti;

La frequenza tra pause e compiti è da decidere in base alle personali capacità attente di ogni bambino e soprattutto è da concordare e mettere per iscritto nella fase del “contratto”.

Molti genitori hanno una iniziale reazione di scoraggiamento di fronte alla divisione dei compiti in piccoli step ma tale divisione permette a vostro figlio di ripristinare l'attenzione ad intervalli più o meno regolari e a voi stessi di gestire le situazioni di difficoltà motivando il bambino attraverso il momento della pausa (“Forza Marco, manca solo qualche riga e poi potrai andare a bere un buon succo!”).

N.B.: se notate che il bambino non è riuscito a concludere tutti i compiti e sembra stanco e affaticato, valutate l'ipotesi che forse il carico di lavoro era troppo elevato per le sue capacità attente e valutate l'eventualità di premiarlo ugualmente. È ovvio che ciò è valido solo nel caso in cui riteniate che il bambino si sia effettivamente impegnato nelle attività e nel rispetto dei tempi e delle fasi. Non premiate mai un comportamento che non denota impegno.

6. È difficile ma non è impossibile!

Per finire, care mamme e cari papà: **NON VI SCORAGGIATE!**

Sarà difficile coinvolgerli nella stesura di un contratto, nella pianificazione delle attività, nel rispettare i tempi e le fasi decise ma non è impossibile riuscire! Concordate con loro un sistema di premi ogni volta che raggiungono un buon risultato nel fare i compiti, stando attenti a definire sistematicamente e precisamente anche cosa significa raggiungere un buon risultato. Ad esempio per alcuni significa finire i compiti in un certo lasso di tempo, per altri significa dimostrare impegno anche se poi non si riesce a portare a termine tutto il carico di lavoro, etc.



Attenzione inoltre a non premiare comportamenti che non sono almeno vicini al comportamento desiderato e soprattutto scegliete con cura quale premio motiva realmente i vostri figli. Se ad esempio scegliete come premio una partita alla play station ma il bambino ha accesso illimitato ad essa ogni volta che vuole a prescindere dal raggiungimento di alcuni obbiettivi, va da se che non riterrà utile impegnarsi nel fare i compiti per ottenere il vantaggio di giocare alla play.

7. Se hai bisogno di chiarimenti, chiedi aiuto!

È attiva una help line al numero 0861-420518 dal lunedì al giovedì dalle 15 alle 17.

In particolare, per i disturbi dell'attenzione e dell'iperattività è possibile chiamare allo stesso numero e allo stesso orario ogni martedì.

Dr.ssa Elena Aloisi

Psicologa psicoterapeuta

Progetto PrecoceMente