

21
Novembre
2019



Comprendere il bambino “troppo vivace”

Strumenti e strategie di
gestione per genitori ed
insegnanti



Dott.ssa Grazia Simone, psicologa e insegnante



INDICE

Conoscere per
comprendere

Osservare e valutare

Intervenire a casa

Intervenire a scuola

Materiali per
insegnanti e genitori

INDICE

FOCUS

In questa parte verranno approfondite le **caratteristiche** del bambino “troppo vivace” e le manifestazioni comportamentali a scuola e a casa. Verranno presentati gli **indicatori** per una precoce individuazione del problema.

CONOSCERE PER
COMPNDERE

Osservare e valutare

Intervenire a casa

Intervenire a scuola

Strumenti e Strategie per
insegnanti e genitori



Normalità, difficoltà o disturbo?

NORMALITA'

I segni comportamentali come scarsa attenzione o eccitabilità rimandano a **situazioni specifiche** (es. litigio)

DIFFICOLTA'

I segni comportamentali rappresentano degli **incontri di sviluppo**, cioè condizioni di malfunzionamento causato solo da fattori ambientali e non imputabili al soggetto

DISTURBO

I segni comportamentali sono collocati all'interno di uno o più disturbi in quanto per **intensità e frequenza** sono oltre quello che può considerarsi «normalità»

Conoscere per comprendere: i comportamenti problematici più ricorrenti



ESEMPI DI DISATTENZIONE

Difficoltà a **mantenere l'attenzione** perché distratti facilmente da stimoli esterni

Difficoltà nell'**ascoltare**, avere “la testa fra le nuvole” anche in assenza di distrazioni evidenti

Difficoltà a prestare attenzione ai **dettagli**

Compiere **errori di distrazione** nei compiti

Difficoltà nel **restare concentrati** a lungo durante le lezioni, la lettura o nelle interazioni verbali con i compagni

Difficoltà a **seguire istruzioni e consegne** e a portare a termine i compiti o altre attività con difficoltà a gestire ciò che richiede sequenzialità e pianificazione.

Difficoltà a impegnarsi in compiti che richiedono **un'applicazione prolungata** nel tempo come scrivere o rivedere testi

**Conoscere per comprendere:
i comportamenti problematici più
ricorrenti**



ESEMPI DI IPERATTIVITA'

Difficoltà a restare seduti in situazioni in cui è necessario stare seduti, come in classe, agitandosi sulla sedia, muovendo mani o piedi, giocando con piccoli oggetti sul banco

Correre e arrampicarsi in contesti o momenti in cui non è appropriato

Difficoltà a giocare in modo tranquillo o a impegnarsi in attività tranquille

Irrequietezza motoria

Logorrea



Conoscere per comprendere:
i comportamenti problematici
più ricorrenti



ESEMPI DI IMPULSIVITA'

Difficoltà ad attendere il proprio turno, per esempio nei giochi, e ad aspettare, come in fila al supermercato

Difficoltà a rispettare il proprio turno nelle conversazioni, dire le risposte a caso, prima che venga completata la domanda, completare le frasi altrui

Comportarsi in modo invadente, interrompere, intervenire in modo inadeguato e intromettersi in conversazioni, giochi o altre attività, usare oggetti altrui senza permesso

**CONOSCERE PER
COMPRENDERE:**
Quando chiedere aiuto?

SEVERITA'

delle manifestazioni
comportamentali

ADHD
Disturbo
dell'autoregolazione
cognitiva e
comportamentale

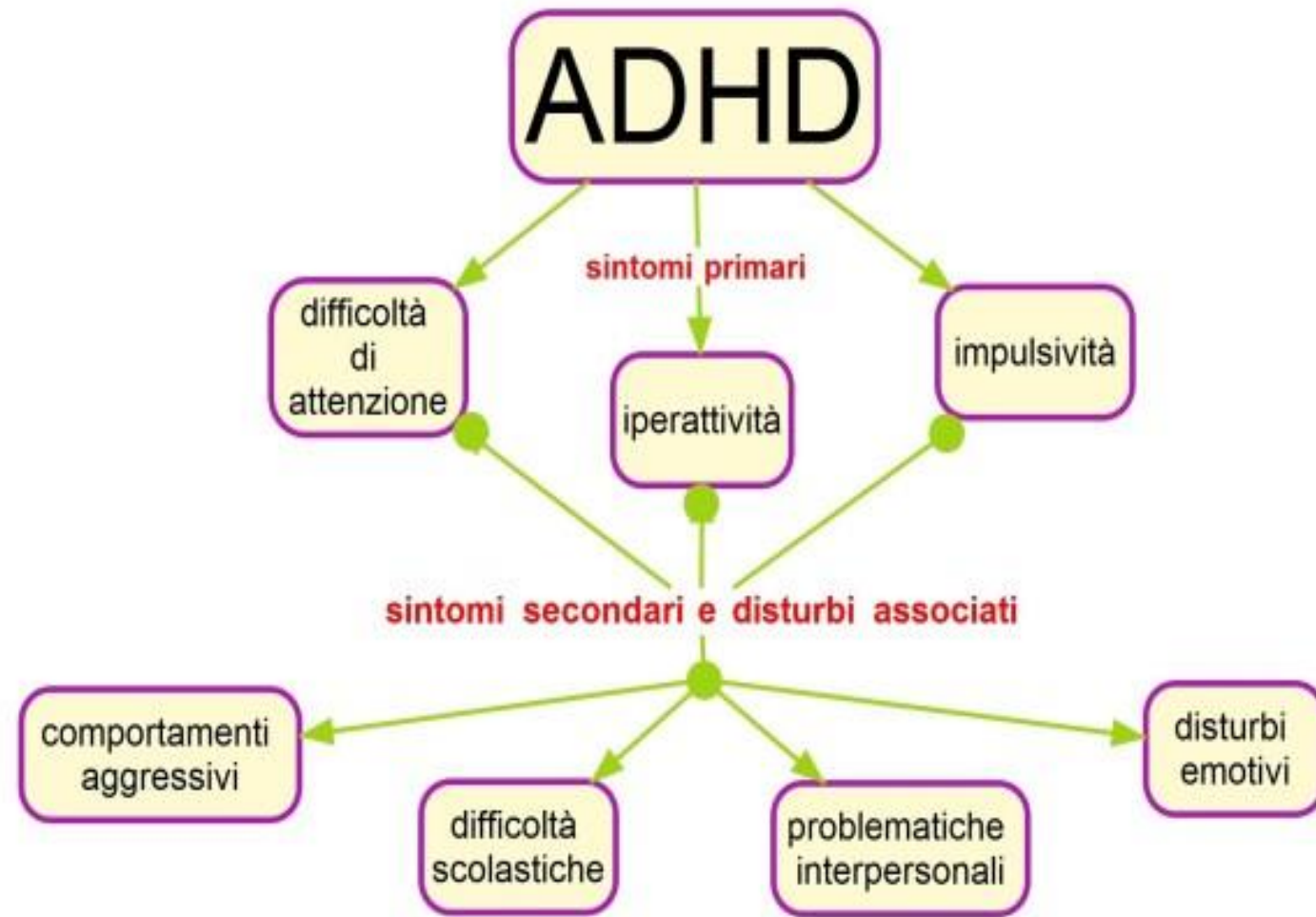
PERVASIVITA'

in differenti ambienti di vita

COMORBILITA'

compresenza di altre
situazioni problematiche:
ansia, depressione,
comportamenti oppositivi-
provocatori, difficoltà
nell'apprendimento...

CONOSCERE PER COMPRENDERE:
L'importanza dell'identificazione precoce



Ada Vantaggiato - www.sostegnobes.wordpress.com

OSSERVARE E VALUTARE

FOCUS

In questa parte verranno approfondite le modalità di osservazione da parte di insegnanti e genitori. Verranno presentati degli strumenti per una identificazione precoce dei bambini con difficoltà di autoregolazione, al fine di predisporre interventi educativi tempestivi ed efficaci. La valutazione invece compete agli specialisti del settore

Conoscere per comprendere

OSSERVARE E VALUTARE

Intervenire a scuola

Intervenire a casa

Strumenti e Strategie per insegnanti e genitori

OSSERVARE A SCUOLA

3
AREE DI
CRITICITA':

autoregolazione

comportamento

emozioni



Per ognuna di queste aree di criticità e' possibile stabilire degli **INDICATORI** osservabili per esempio durante il gioco, sia libero che strutturato.

L'osservazione del comportamento



Non si tratta di rilevare uno specifico comportamento ma di osservare il bambino all'interno di un contesto complesso: ciò è possibile solo disponendo di una strategia rigorosa ma al contempo flessibile

L'osservazione sistematica

STEP

1. Identificare l'oggetto di indagine
2. Individuare gli indicatori
3. Definire il parametro da adottare
4. Definire i tempi
5. Definire il contesto
6. Scegliere la modalità osservativa



1. Identificare l'area comportamentale



Chi e cosa vogliamo osservare?

Siamo interessati alla generica condotta dell'allievo in classe o a uno specifico comportamento?

Vogliamo osservare la sua capacità di mantenere l'attenzione sulla lezione?

Vogliamo osservare un'abilità (lo stato d'allerta o la pianificazione) o una compromissione (l'emissione di atti disturbanti per la classe)?



2. Individuare gli indicatori



1. Contenere il numero di indicatori (tra 3 e 5), in questo modo è possibile rilevarli agevolmente anche nel corso dell'attività didattica dell'insegnante

2. Evitare un elenco di indicatori caratterizzati solo in termini negativi: “corre per la classe”, “interrompe i compagni”, “dimentica i materiali a casa” ecc., introducendo almeno un comportamento espresso in termini positivi, come “si mette in fila con i compagni”, “riordina i propri giocattoli”...



3. Definire il parametro



Si tratta di **selezionare il parametro** in base al quale misuriamo la manifestazione degli indicatori comportamentali prescelti.

Per esempio, la durata, la frequenza, l'intensità.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
X		X		

Frequenza di riordino
dei giochi

OSSERVAZIONE SISTEMATICA



```
graph TD; A[OSSERVAZIONE SISTEMATICA] --> B[Identificare l'area comportamentale oggetto di indagine]; B --> C[Individuare gli indicatori]; C --> D[Definire il parametro da adottare]; D --> E[I tempi dell'osservazione e il contesto in cui andiamo a osservare l'allievo]; E --> F[Scegliere la modalità osservativa];
```

The diagram is a vertical flowchart with a red title bar at the top. Below it are five light red rectangular boxes, each containing a step in the process. The boxes are connected by downward-pointing arrows. A blue decorative shape is on the left, and a green one with the number 17 is on the bottom right.

Identificare l'area comportamentale oggetto di indagine

Individuare gli indicatori

Definire il parametro da adottare

I tempi dell'osservazione e il contesto in cui andiamo a osservare l'allievo

Scegliere la modalità osservativa

Scheda per l'osservazione sistematica del comportamento



Allievo : XXX	Tempi: Mattina 9-10	Abilità osservata: attenzione	Parametro: frequenza	Contesto: X Strutturato destrutturato	Attività: X Individuale Di gruppo
INDICATORI					
❖ Guarda in direzione dell'insegnante durante la spiegazione			☒	☒	☒
❖ Guarda il proprio quaderno			☒	☒	☒
❖ Guarda la lavagna			☒	☒	☒
❖ Rimane concentrato sul suo lavoro			☒	☒	☒
Totale atti per evento osservato:	Indicatore 1: Indicatore 2: Indicatore 3: Indicatore 4:				

L'analisi funzionale



ANTECEDENTI

Eventi che precedono il comportamento osservato, agendo da fattori scatenanti (richieste dell'insegnante, comportamento dei compagni, clima in classe..)



COMPORTAMENTO



CONSEGUENZE

Eventi che seguono immediatamente il comportamento del bambino e che possono rinforzarlo (es. l'attenzione ricevuta dall'insegnante dopo un comportamento, l'abbandono dell'attività..)

L'analisi funzionale

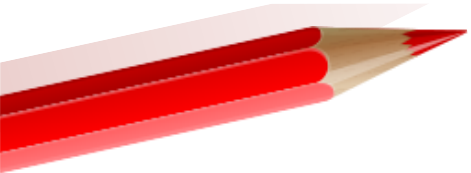


Questa articolazione richiede che si analizzino altre due variabili:



IL CONTESTO FISICO E RELAZIONALE

Il momento della
giornata e il luogo
fisico



LA CONDIZIONE PSICOFISICA DEL BAMBINO

Stanchezza, momento
di eccessiva iperattività

Scheda per l'analisi funzionale

L'obiettivo dell'analisi funzionale è proprio quello di legare il momento della valutazione a quello dell'intervento, utilizzando la conoscenza che se ne ricava per progettare un intervento educativo specifico mirato



	CHE COSA HO VISTO	CHE COSA MODIFICO
ANTECEDENTI • Dov'era il bambino? • Che cosa stava facendo? • Chi c'era con lui? • Quali richieste ha ricevuto dall'insegnante? • Che cosa facevano o dicevano i compagni? 		
COMPORTAMENTO 		
CONSEGUENZE • Che cosa è successo subito dopo? • Che cosa ha detto o fatto l'insegnante? • Che cosa hanno detto o fatto i compagni? • Com'è proseguita l'attività?		

Un esempio di applicazione dell'analisi funzionale: il caso di Martino

Per comprendere quali rapporti intercorrano tra questa condotta disattenta e il contesto in cui si manifesta, viene compiuta **l'analisi funzionale**: per alcuni giorni gli insegnanti non si limitano ad osservare il comportamento del bambino ma riportano tutto ciò che si è verificato subito prima e subito dopo.

Martino è un allievo di 10 anni « troppo vivace»: l'osservazione sistematica ha mostrato l'elevata frequenza con cui tende a distrarsi durante la lezione guardando fuori dalla finestra.



Scheda per l'analisi funzionale

L'obiettivo dell'analisi funzionale è proprio quello di legare il momento della valutazione a quello dell'intervento, utilizzando la conoscenza che se ne ricava per progettare un intervento educativo specifico mirato



	CHE COSA HO VISTO	CHE COSA MODIFICO
ANTECEDENTI • Dov'era il bambino? • Che cosa stava facendo? • Chi c'era con lui? • Quali richieste ha ricevuto dall'insegnante? • Che cosa facevano o dicevano i compagni? ↓ COMPORTAMENTO		
MARTINO SI DISTRAE GUARDANDO FUORI DALLA FINESTRA ↓		
CONSEGUENZE • Che cosa è successo subito dopo? • Che cosa ha detto o fatto l'insegnante? • Che cosa hanno detto o fatto i compagni? • Com'è proseguita l'attività?		

Un esempio di applicazione dell'analisi funzionale: il caso di Martino

Ecco la sintetica analisi funzionale del comportamento- problema di Martino:

ANTECEDENTI	COMPORTAMENTO	CONSEGUENZA
L'insegnante spiega da diverse decine di minuti alla classe, seduta alla cattedra.	Martino si distrae guardando fuori dalla finestra	L'insegnante richiama Martino, sollecitandolo a fare attenzione.



OSSERVARE A CASA



3
AREE DI
CRITICITA':

autoregolazione

comportamento

emozioni

L'osservazione del comportamento a casa



L'osservazione del comportamento a casa rappresenta uno strumento fondamentale per conoscere il funzionamento del **bambino** nei contesti di vita quotidiani.



GRIGLIA DI OSSERVAZIONE DELLE CRITICITA'

AREA DELL'AUTOREGOLAZIONE

1. Durante il gioco non e' in grado di attendere le consegne
SI NO

2. Durante il gioco non riesce a bloccare comportamenti de-finalizzati o
disturbanti
SI NO

3. Si fa distrarre da stimoli esterni e interrompe l'attività
SI NO

AREA DEL COMPORTAMENTO

4. Ha difficoltà ad adattarsi a cambiamenti nel gioco?
SI NO

5. Ha difficoltà a partecipare ad attività in gruppo?
SI NO

6. Mette in atto sempre gli stessi comportamenti, anche se non
funzionali al gioco
SI NO

AREA DELLE EMOZIONI

7. Il bambino appare insofferente
SI NO

8. Il bambino è facilmente eccitabile
SI NO

9. Il bambino è facilmente irritabile
SI NO

Questa semplice griglia di osservazione può aiutare i genitori per una primissima individuazione del problema, a partire già dalla primissima età.



L'analisi funzionale a casa



ANTECEDENTI

Eventi che precedono il comportamento osservato, agendo da fattori scatenanti (richieste della famiglia, compiti...)



COMPORTAMENTO



CONSEGUENZE

Eventi che seguono immediatamente il comportamento del bambino e che possono rinforzarlo (es. l'attenzione ricevuta dal genitore, abbandono dell'attività)

L'analisi funzionale a casa

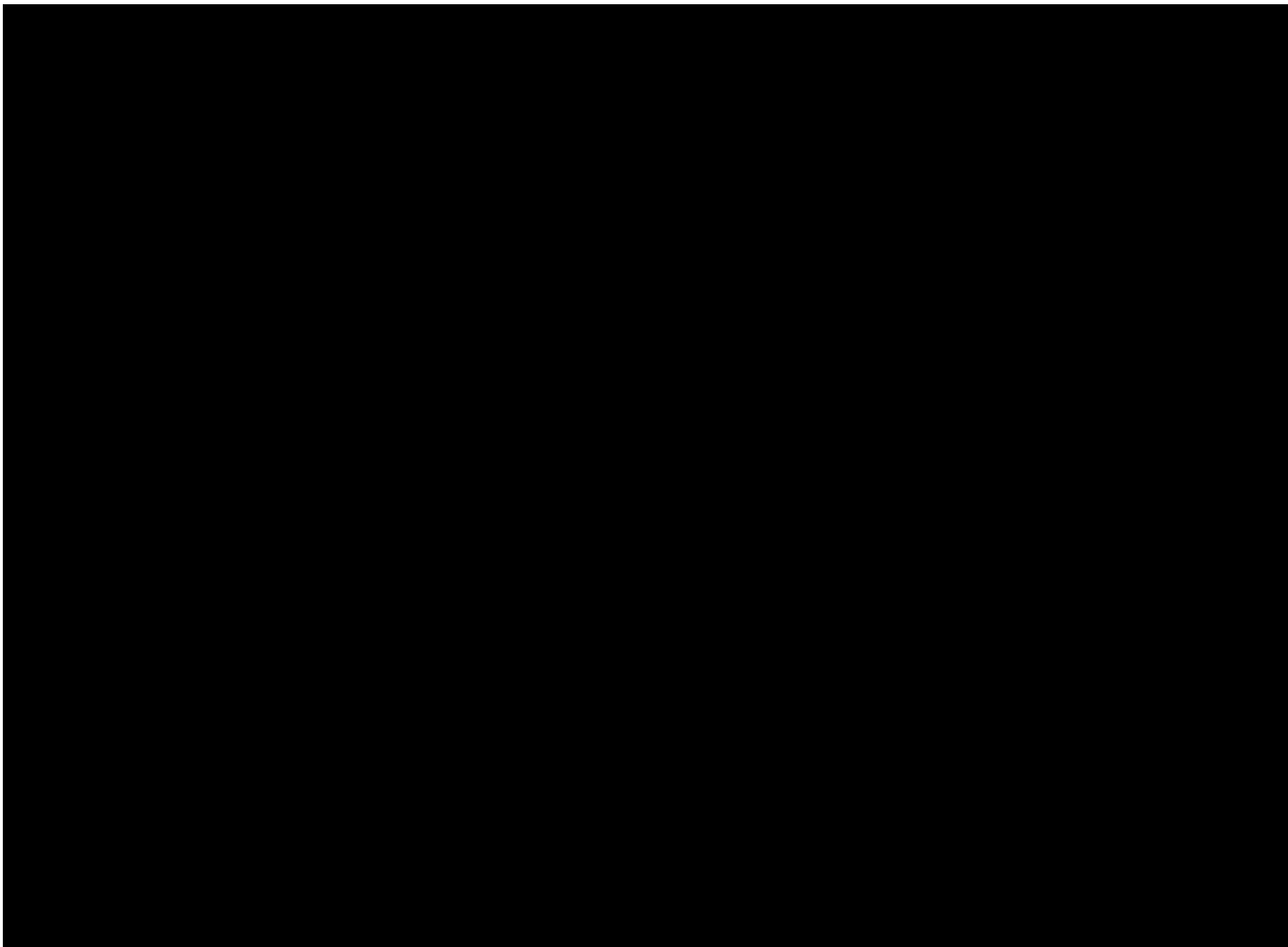
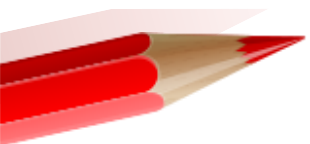


	CHE COSA HO VISTO	CHE COSA MODIFICO
ANTECEDENTI • Dov'era il bambino? • Che cosa stava facendo? • Chi c'era con lui? • Quali richieste ha ricevuto? • Che cosa facevano o dicevano gli altri? 		
COMPORAMENTO 		
CONSEGUENZE • Che cosa è successo subito dopo? • Che cosa ha detto o fatto ? • Che cosa hanno detto o fatto gli altri? • Com'è proseguita l'attività? • Come ha reagito l'adulto?		

La storia di Emanuele



Emanuele è un bambino di 7 anni « troppo vivace»: i genitori hanno evidenziato in Emanuele, sin da piccolo, difficoltà ad attendere le consegne in un gioco, difficoltà a giocare in modo tranquillo e «non disturbante», difficoltà a continuare l'attività senza interromperla o senza farsi distrarre da stimoli esterni. Inoltre ha difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti nel gioco, a partecipare ad attività di gruppo e ad accettare punti di vista altrui. Mette in atto gli stessi comportamenti, anche se disfunzionali e pericolosi per sé o per gli altri. Inoltre appare insofferente, facilmente eccitabile, facilmente irritabile e sembra non avere il senso del pericolo. Emanuele non è solo «troppo vivace», lui è un bambino con un disturbo ADHD.



INTERVENIRE A SCUOLA

FOCUS

In questa parte verranno approfondite alcune modalità di programmazione dell'intervento educativo, con particolare attenzione alla predisposizione dell'ambiente scolastico, all'adattamento degli ambienti, dei materiali, dello stile di insegnamento-apprendimento

Conoscere per
comprendere

Osservare e valutare

INTERVENIRE A SCUOLA

Intervenire a casa

Materiali per insegnanti e
genitori

Intervenire a scuola: gli adattamenti

ADATTAMENTI
AMBIENTALI



ADATTAMENTI
DELLE
METODOLOGIE
D'INSEGNAMENTO



ADATTAMENTI DELLO
STILE
D'APPRENDIMENTO



Gli adattamenti ambientali

SPAZI FISICI



Adattamento della disposizione dell'
aula, degli **arredi** e dei **banchi**

TEMPI



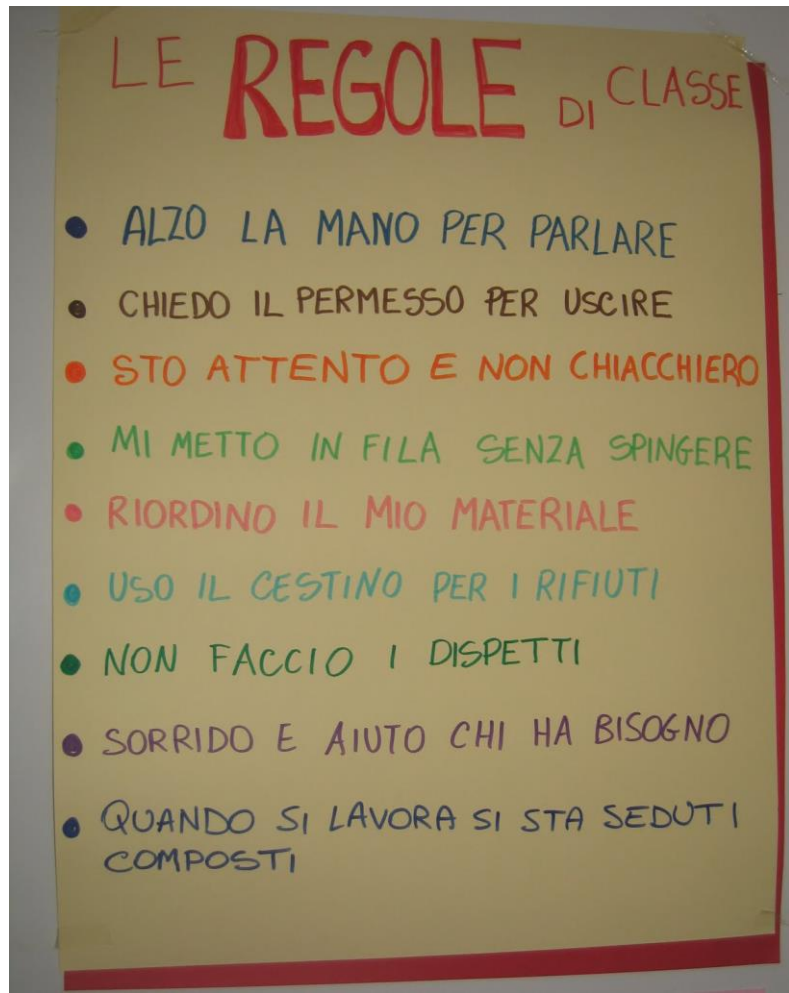
Adattamento dei **tempi della lezione**
e della **giornata**

MATERIALI



Adattamento dei **materiali**

Gli adattamenti ambientali: le regole della classe



- Definire in maniera chiara e operativa le **regole** considerate essenziali dalla classe
- Illustrare le regole ai bambini e renderle sempre visibili, attraverso l'uso di **cartelloni**
- **Rinforzare** il rispetto delle regole
- **Sanzionare** i comportamenti di infrazione

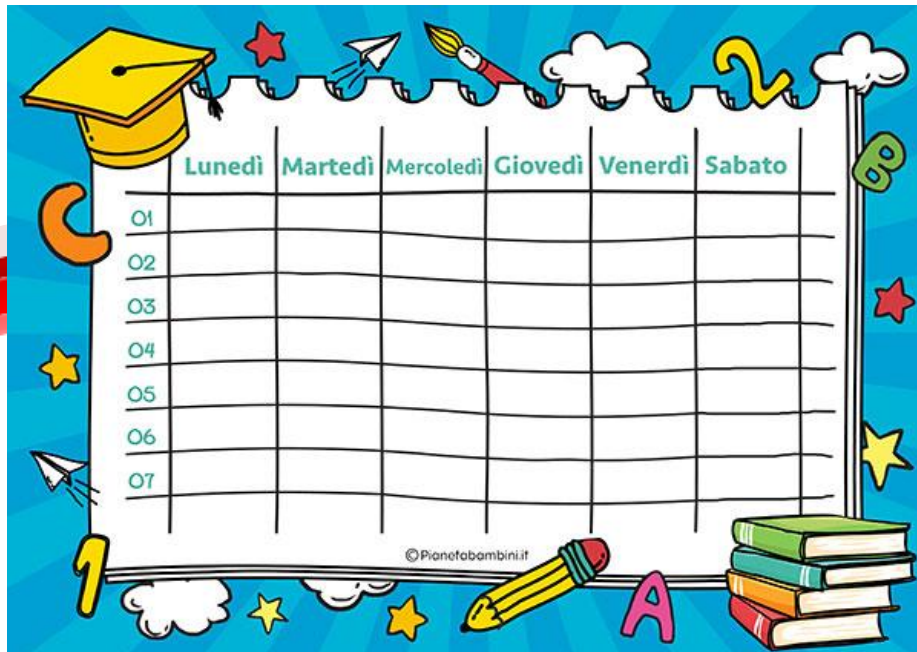
L'autoconsapevolezza del bambino può essere interiorizzata attraverso un lavoro da fare con il gruppo classe

L'adattamento degli ambienti



CONTINUITA'

In modo da rendere l'ambiente relativamente stabile e prevedibile da parte del bambino troppo vivace, evitando continui e improvvisi cambiamenti



FUNZIONALITA'

Collegando cioè i diversi spazi a una specifica funzione



Gli adattamenti degli spazi fisici: il banco



La prima decisione da prendere riguarda **il banco** dell'allievo. La scelta deve essere individuata sulla base di due considerazioni:



Disporre i banchi in modo che l'insegnante possa muoversi agevolmente tra i banchi e raggiungere l'alunno vivace con rapidità



Allontanare l'allievo da fonti di distrazione

Regola dell'ordine:

verificare continuamente che sul banco ci sia solo il materiale utile

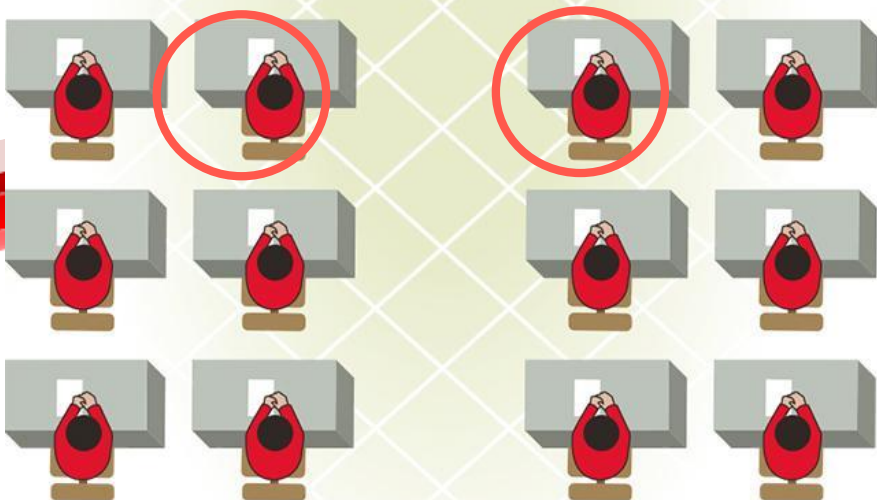


Disposizioni

Le tipologie più usate

Fila tradizionale

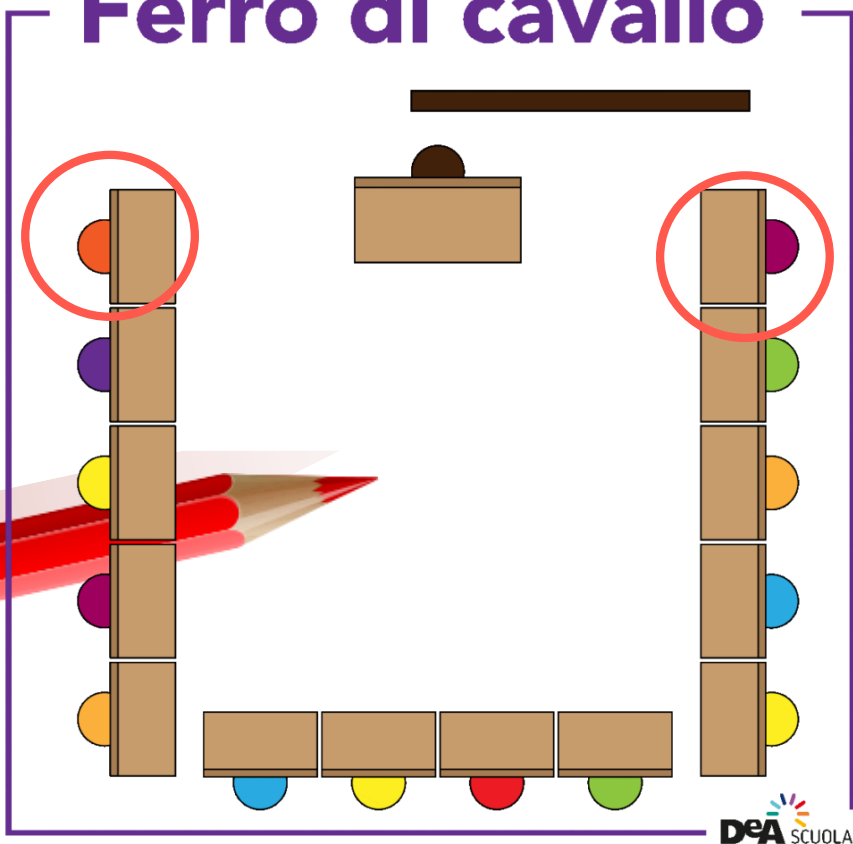
Didattica a lezione frontale



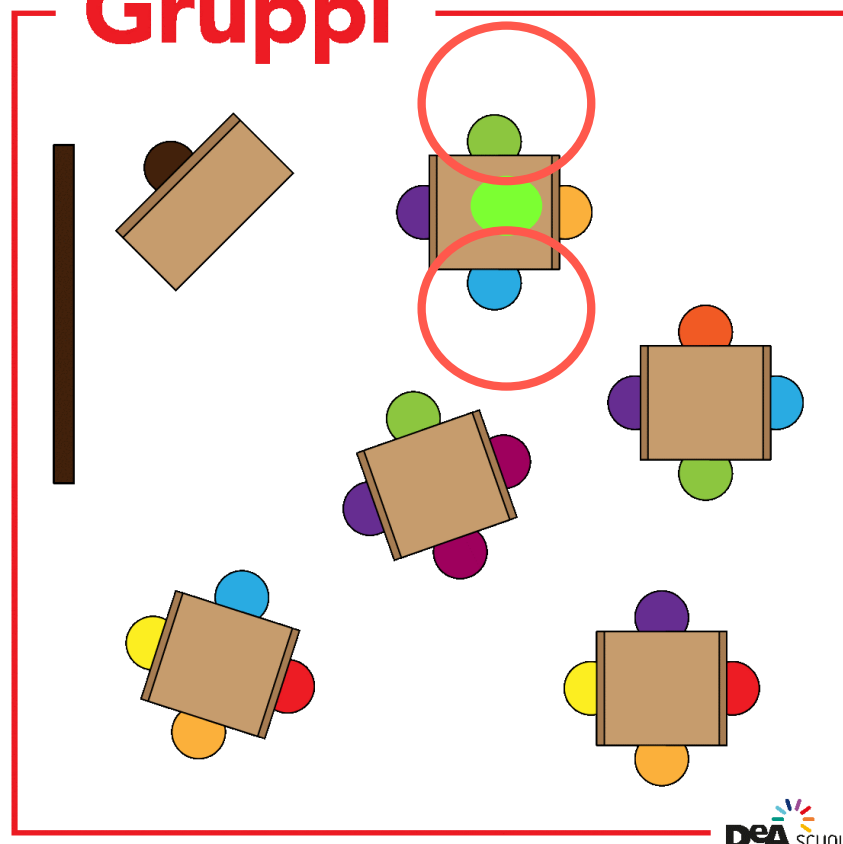
Disposizioni



Ferro di cavallo



Gruppi



Gli adattamenti degli spazi fisici: gli angoli strutturati

Avere **angoli strutturati** e dotati di materiali (angolo lettura, angolo giochi, angolo disegno) rappresenta un'occasione significativa per cooperare con altri bambini e promuovere la motivazione.



ANGOLO GIOCHI



ANGOLO LETTURA



ANGOLO DISEGNO



Gli adattamenti ambientali: momenti destrutturati



Gli adattamenti ambientali diventano essenziali nei momenti della giornata scolastica in cui si riduce il livello di strutturazione e di supervisione da parte dell'adulto



Gli adattamenti ambientali: momenti destrutturati

MOMENTI DESTRUZZURATI	POSSIBILI ADATTAMENTI
A. Passaggio di materie B. Il cambio di insegnante C. Gli spostamenti D. L'entrata e l'uscita dalla scuola E. La ricreazione e il gioco libero F. Le attività di discussione libera in classe G. Il passaggio da un'attività destrutturata (ricreazione) ad una altamente strutturata (lezione)	- A1. Stabilire regole di routine relative ai momenti di transizione - B1. Preannunciare le transizioni e supervisionare gli allievi - C1. Fornire continui e immediati feedback ai bambini sull'adeguatezza del loro comportamento, con eventuali esempi del comportamento richiesto - D1. Stabilire dei tempi massimi per completare le transizioni, scandendo anche visivamente il trascorrere del tempo - E1. Supervisionare il bambino e controllare che non metta in atto comportamenti pericolosi - F1. Stabilire regole (per esempio alzare la mano) per regolare la discussione libera e un numero massimo di interventi (3) - G.1 Prevedere supporti visivi che guidino il comportamento durante le transizioni

Gli adattamenti dei tempi

SCANSIONE GIORNALIERA

Avere una condivisione delle attività previste per la giornata

Collocare le attività più impegnative all'inizio della giornata

Svolgere nella seconda metà della giornata attività che permettano un maggior grado di movimento

Prevedere delle pause o degli incarichi



ORGANIZZAZIONE TEMPORALE DELLA SINGOLA ATTIVITA'

-Evitare lezioni troppo lunghe

PROPOSTA DI SOUSA (2005)

PRIMA PARTE (20 m.) :
spiegazione

SECONDA PARTE (3 m):
pausa di movimento

TERZA PARTE (10 m):
riepilogo e collegamenti

Adattamento dei materiali : i tempi

Uso dei segnatempi per una gestione sempre più autonoma del tempo

www.online-stopwath.com/classroom-timers/



Adattamento dei materiali: il diario e l'orario settimanale



Il diario è uno strumento di lavoro che deve essere semplice, con pagine ampie, senza distrattori

IL NOSTRO ORARIO

LUNEDÌ	A B C D E F G H I	A B C D E F G H I	A B C D E F G H I	UK Flag	Scissors	Paint palette	11 12 13	11 12 13
MARTEDÌ	11 12 13	11 12 13	11 12 13	Hourglass	Hourglass	Scissors	A B C D E F G H I	11 12 13
MERCOLEDÌ	A B C D E F G H I	A B C D E F G H I	11 12 13	Parrot	Scissors	Cross	Cross	Spider web
GIOVEDÌ	A B C D E F G H I	A B C D E F G H I	UK Flag	A B C D E F G H I	Scissors	Globe	Globe	Spider web
VENERDÌ	11 12 13	11 12 13	Globe	Radar	Scissors	A B C D E F G H I	A B C D E F G H I	Music notes

LEGENDA

ATT. TRASVERSALI	Grey arrow	INGLESE	Yellow arrow	UK Flag
ED. MOTORIA	Orange arrow	ITALIANO	Green arrow	A B C
ED. MUSICALE	Brown arrow	MATEMATICA	Blue arrow	11 12 13
ED. ALUMMAGINE	Dark blue arrow	RELIGIONE CATTOLICA	Purple arrow	Cross
GEOGRAFIA	Red arrow	SCIENZE	Teal arrow	Globe
INFORMATICA	Pink arrow	STORIA	Dark purple arrow	Hourglass

L'orario scolastico deve essere chiaro e immediato nell'uso: uso dei colori delle copertine dei quaderni

Adattamento dei materiali: zaino e astuccio



Lo zaino con almeno tre tasche: uno con i materiali ancora da utilizzare, uno con i materiali ancora da utilizzare, uno per merenda.

Astuccio a scomparti ed elastici ferma oggetti, dove penne, colori e altro materiale hanno una collocazione definita.



**Adattamento dei materiali:
copertine colorate, raccoglitori
e divisori**

**Strumenti per aiutare
il bambino ad essere
più autonomo nella
gestione dei materiali**



Adattamento dei materiali: post-it

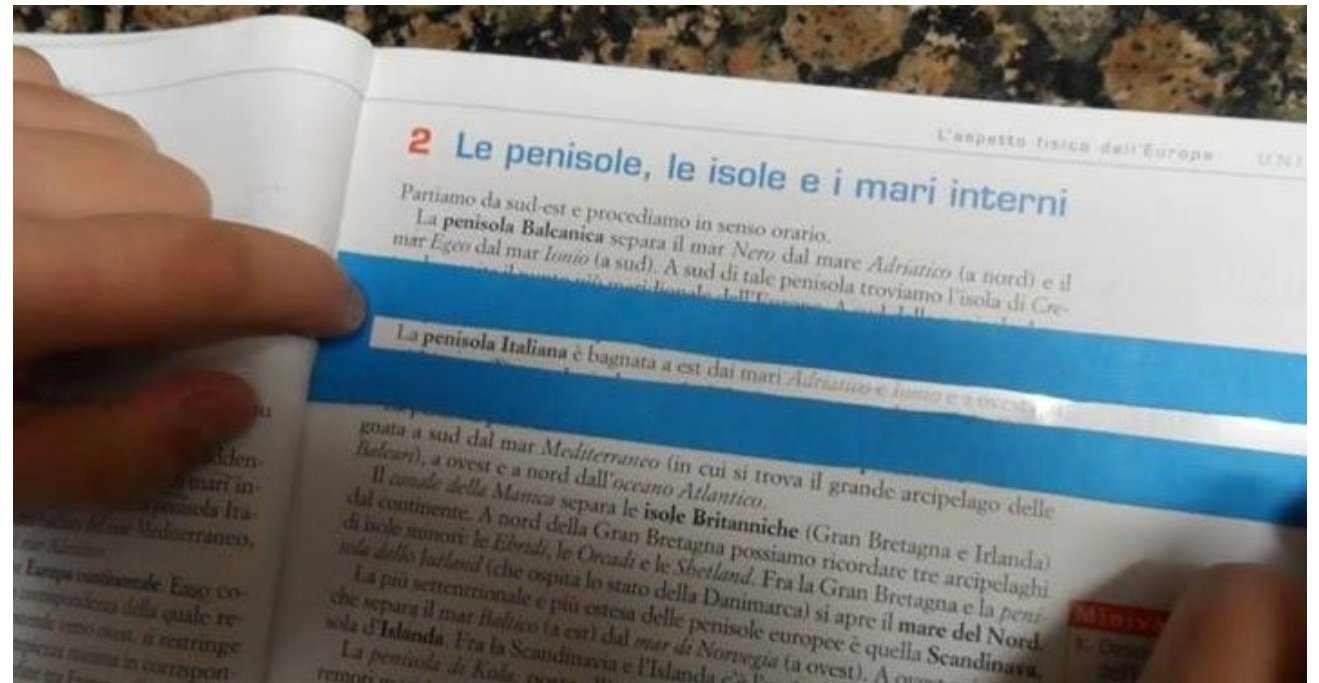


I post-it possono aiutare il bambino a organizzare e ricordare azioni in sequenza temporale.



Adattamento dei
materiali: righelli segna-
riga

Strumenti per aiutare gli
alunni a non distrarsi e a
perdere il segno nella
lettura.



Adattamento delle metodologie di insegnamento



I 5 STEP DELL'APPROCCIO POSITIVO

1. Individuare i **COMPORTAMENTI POSITIVI**
2. Evidenziare **ABILITA' E COMPETENZE**
3. Mantenere un **TONO EMOTIVO CONTROLLATO**
4. **IGNORARE** i piccoli comportamenti di irrequietezza
5. **RINFORZARE POSITIVAMENTE** i comportamenti positivi



COSTANZA

Routine

Struttura della lezione costante

Struttura della giornata stabile nel tempo

Regole costanti e condivisi da tutti

PREVEDIBILITA'

I bambini sanno cosa fare quando arrivano in classe

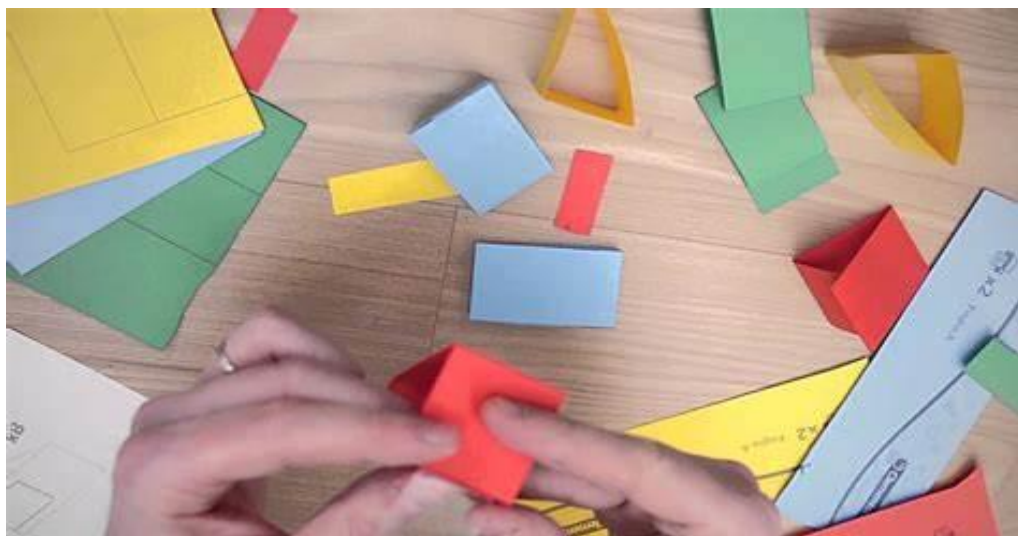
Conoscono gli argomenti che saranno trattati a lezione

Sanno l'organizzazione della lezione

Conoscono le regole condivise

Adattamento dello stile di insegnamento: uso di strategie didattiche motivanti

Strutturare l'ambiente di apprendimento in modo da potenziare la motivazione



Presenza di **immagini** collegate all'argomento di studio

Uso del **colore**

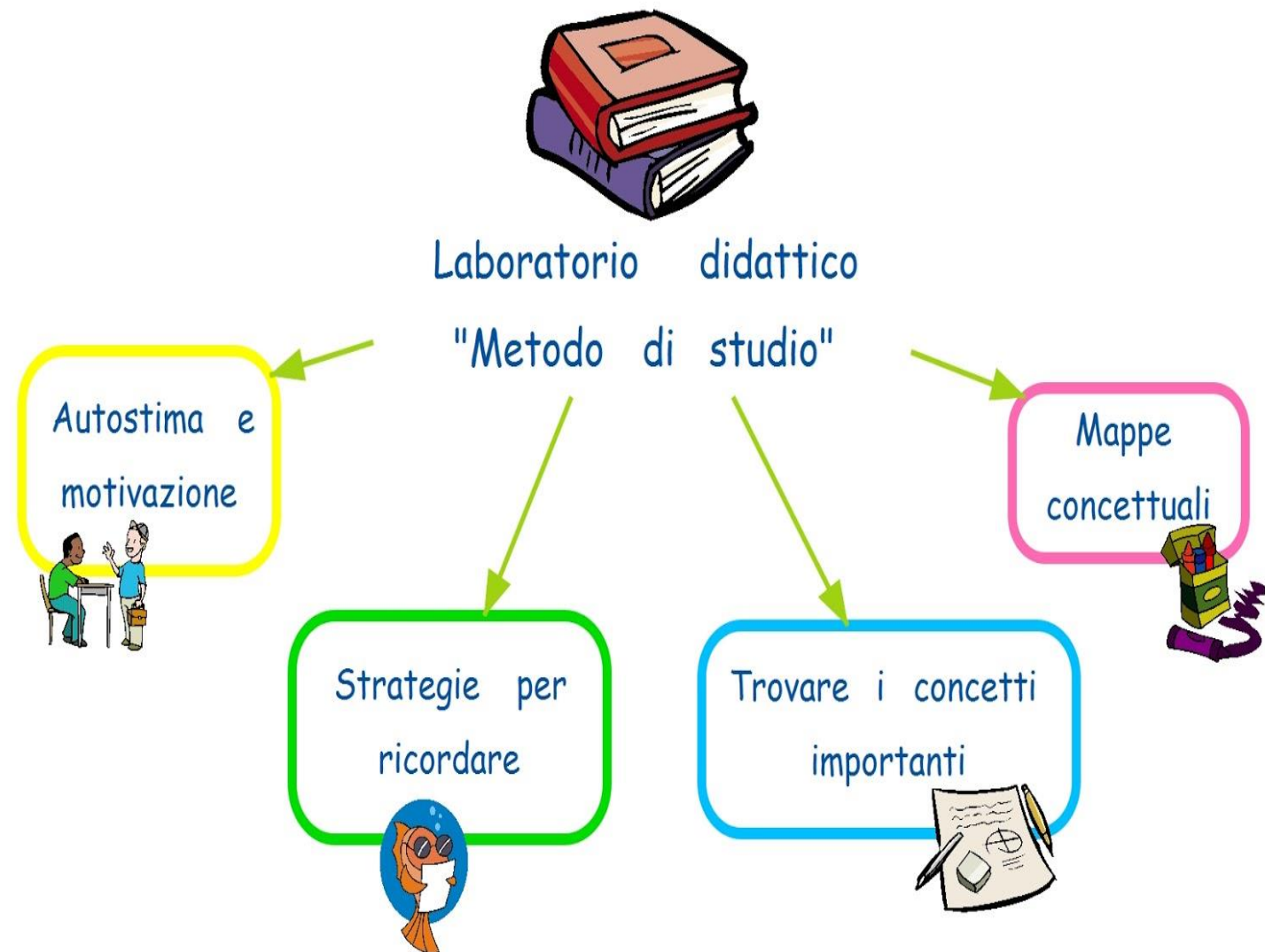
Uso del supporto **audio**

Uso di **attività manipolative**

Attività vicina al **mondo del bambino**

Adattamento delle metodologie di insegnamento: il metodo di studio

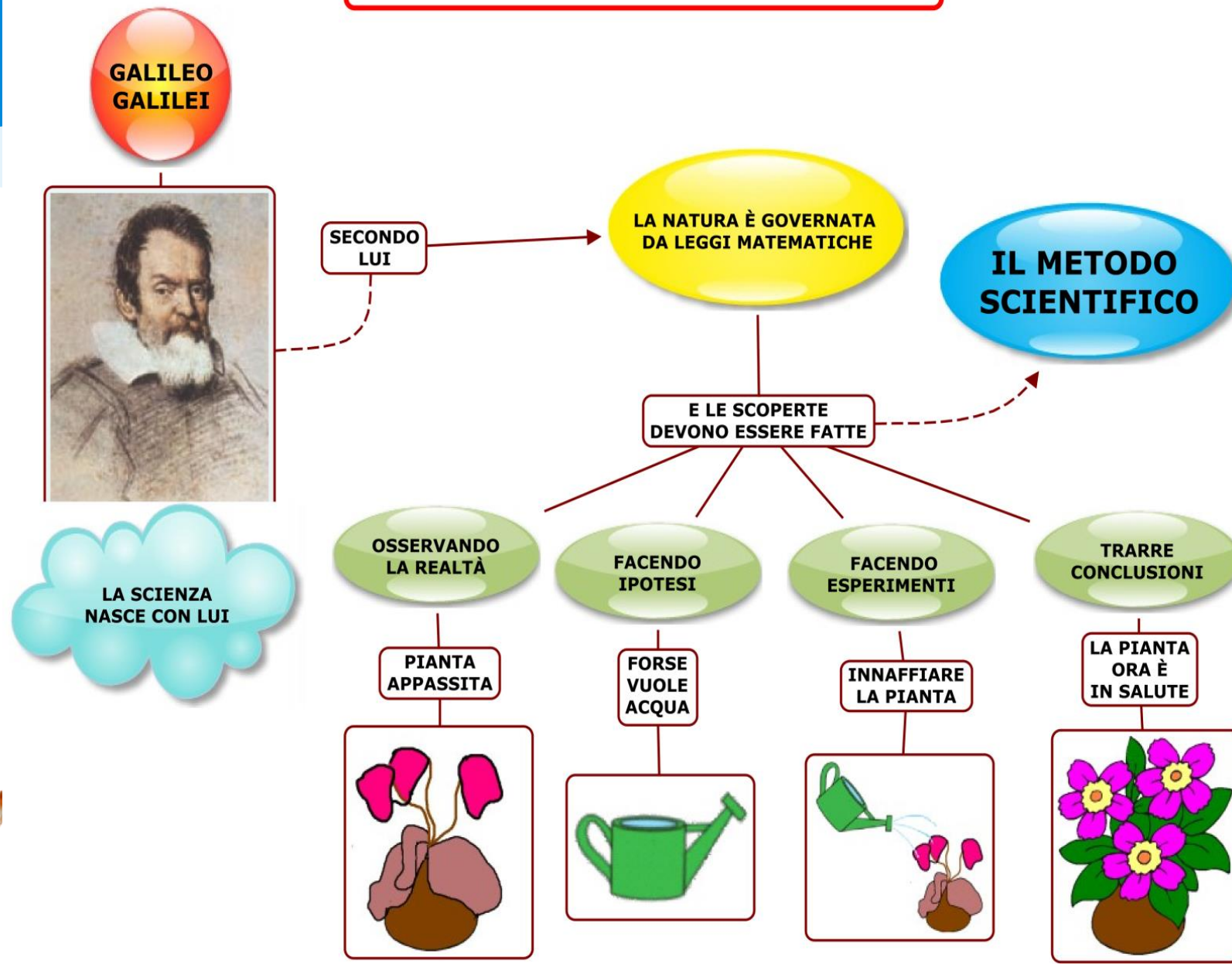
E' importante scrivere gli step del metodo di studio, da tenere sul banco o sotto forma di un cartellone



**Il metodo di studio:
uso di schemi**

Scienze
classe terza primaria

LA SCIENZA E IL METODO SCIENTIFICO



Il metodo di studio: uso di cartelloni

Italiano
classe terza
primaria



FACCIAMO IL PUNTO!

virgola

quando si usa

- negli elenchi di nomi o aggettivi;
- negli incisi (sia prima sia dopo l'inciso);
- dopo un'apposizione;
- dopo un vocativo;
- per separare frasi introdotte da: anzi, ma, però, tuttavia e le subordinate (relative esplicative, temporali, concessive, ipotetiche).

quando non si usa

- tra soggetto e verbo;
- tra verbo e complemento oggetto;
- tra un nome e il suo aggettivo.

(parentesi)

si usano per:

- aggiungere un inciso, un commento, un ampliamento del discorso (è preferibile il trattino);
- delimitare un periodo indipendente dal testo;
- aggiungere una precisazione o un'informazione.

“ » virgolette

«Le virgolette basse o caporali» delimitano:

- il discorso diretto;
- una citazione.

“Le virgolette alte” delimitano:

- una parola usata in senso ironico, allusivo;
- un esempio;
- il titolo di un giornale, una rivista;
- una citazione

parentesi quadre

- sostituiscono le parentesi tonde in una frase tra parentesi tonde;
- racchiudono nel testo una precisazione dell'autore o dell'editore;
- indicano la corretta pronuncia di una parola.

● ● due punti

anticipano sempre:

- una spiegazione;
- una descrizione;
- un discorso diretto;
- un elenco;
- un'enunciazione;
- una precisazione;
- una conclusione.

non si usano mai:

- tra verbo e complemento oggetto;
- dopo i verbi quando introducono un discorso indiretto.

punto e virgola

- quando sono presenti specificazioni dei termini di un elenco;
- quando le frasi all'interno di un periodo hanno soggetti diversi.

puntini di sospensione

è un errore usare
meno o più di tre
puntini di sospensione
e abusarne!



Adattamento dello stile di insegnamento-apprendimento: il peer to peer

Quando un bambino con fragilità di attenzione lavora in coppia tende a concentrarsi e a imparare più velocemente rispetto a quando ascolta la lezione frontale



**MIGLIORARE
L'AUTOCONSAPEVOLEZZA:**
L'analisi del comportamento
quotidiano

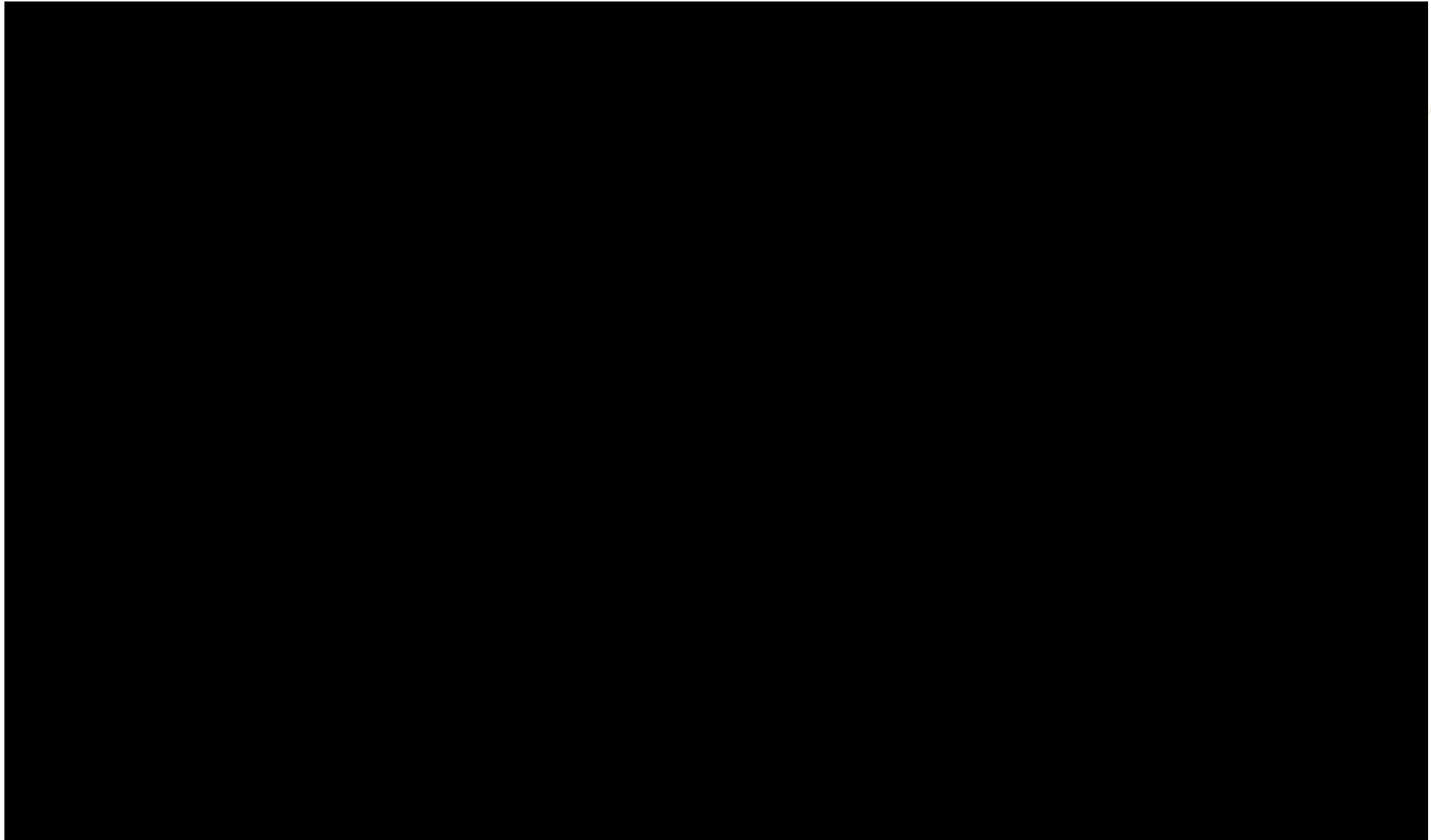
Il report giornaliero è una proposta di intervento realizzato a scuola, ma che vede anche la collaborazione dei genitori.

REPORT GIORNALIERO

Nome _____ Classe _____ Periodo da _____ a _____

COMPORTAMENTI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Compiti completati					
Materiali organizzati					
Rispetto delle regole					

«La sindrome dei monelli»



INTERVENIRE A CASA

FOCUS

In questa parte verranno approfondite le modalità di aiuto a casa che potrebbero rivelarsi maggiormente efficaci con bambini che manifestano difficoltà di organizzazione, pianificazione e di gestione della propria impulsività.

Conoscere per comprendere

Osservare e valutare

Intervenire a scuola

INTERVENIRE A CASA

Strumenti e Strategie per insegnanti e genitori

INTERVENIRE A CASA

A CASA POSSIAMO AIUTARE IL BAMBINO A:

ORGANIZZARSI

- Esplicitare le informazioni
- Gestione dell'ambiente e dei materiali
- Gestione dei tempi
- Un aiuto per lo studio

MIGLIORARE L'AUTOCONSAPEVOLEZZA

- L'analisi del comportamento quotidiano



Organizzarsi a casa: esplicitare le informazioni

E' importante rendere manifeste quelle informazioni che dovrebbero essere rappresentate mentalmente (nella memoria di lavoro) ma che per loro risultano di difficile rievocazione.

Preparati in anticipo

Elenca le cose che devi fare

**Annota i compiti assegnati e le date entro cui
devono essere eseguiti**

**Portati avanti con il lavoro studiando un
pochino tutti i giorni**

Datti un orario e rispettalo

Premiati per il tuo impegno

Organizzarsi a casa: dove studiare?



Per tutti i bambini, ma soprattutto per quelli «troppo vivaci» sarebbe opportuno studiare non in luoghi frequentati da altre persone e con tanti distrattori (cucina, soggiorno con tv accesa). La propria cameretta, con la supervisione dell'adulto e con un segnatempo adeguato, è il luogo più adatto per lo studio.



Organizzarsi a casa: la scrivania

SCRIVANIA DI LUISA



SCRIVANIA DI GIANNI



Organizzarsi a casa: l'ordine dell'ambiente



Un aiuto per organizzare i materiali



Organizzarsi a casa: un aiuto per l'organizzazione dei materiali

Può essere utile una tabella con i materiali che servono per ogni disciplina.

	Libro	Quaderno	Penna	Matita	Evidenziatore	Gomma	Dizionario	Colori	Righello
ITALIANO	X	X	X				X		
MATEMATICA	X			X		X			X
STORIA	X	X			X				
GEOGRAFIA	X	X			X				
INGLESE	X			X		X		X	



**Organizzarsi a casa:
un aiuto per i tempi**

Orologi da parete, timer,
orologi da polso o segnali
temporali registrati.

PER I COMPITI

Giorno _____ ora di inizio _____ Compito _____



PRIMA DEL COMPITO

Cosa mi serve _____

Che cosa devo ricordare _____

Quanto tempo devo impiegare? _____

Potrebbe servirvi una pausa? _____

Di quanto? _____

DOPO IL COMPITO

Quanto tempo ho impiegato? _____

Ho usato la pausa? _____

Di quanto? _____

Ho terminato il compito? _____

Ora di fine _____



Organizzarsi a casa: un aiuto per i tempi

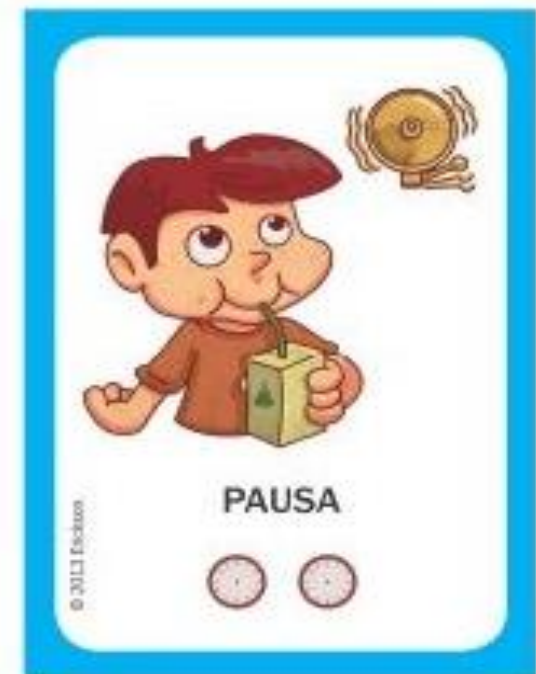
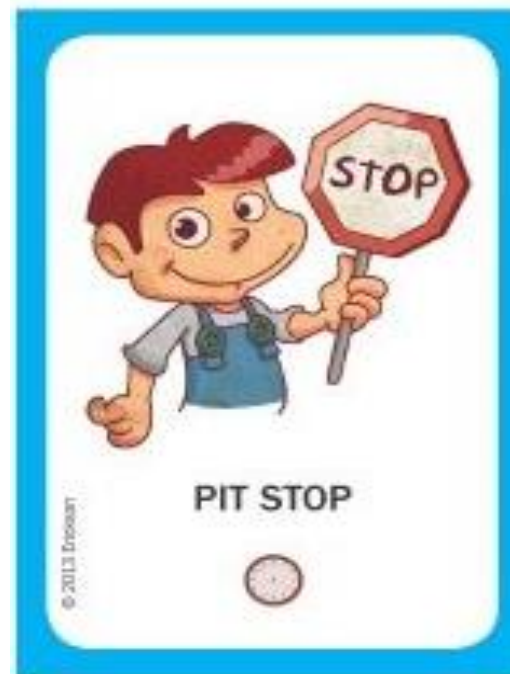
Le ricaricard sono strumenti
utili per gestire le pause
durante i compiti a casa:

PIT STOP

PAUSA

MERENDA

CAMBIO ATTIVITA'



Organizzarsi a casa: un aiuto per lo studio

L'analisi del compito è una procedura che consente di scomporre un compito complesso in sotto-obiettivi più semplici

Il focalizzatore di attenzione si propone come strumento per sostenere il bambino nel processo di messa a fuoco progressiva delle informazioni rilevanti.

Elisa compra 10 caramelle e ne regala 5 a Chiara.

Migliorare l'autoconsapevolezza:
analisi dei comportamenti positivi



20 adesivi e posso giocare
per 10 minuti

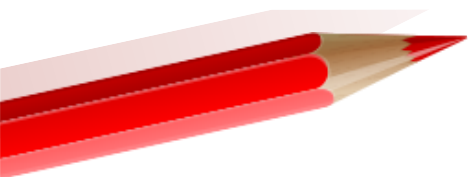


TABELLA DEI BUONI COMPORTAMENTI



Obiettivo



--	--	--	--	--	--	--

Premio



Obiettivo



--	--	--	--	--	--	--

Premio



Obiettivo



--	--	--	--	--	--	--

Premio



Obiettivo



--	--	--	--	--	--	--

Premio



Obiettivo



--	--	--	--	--	--	--

Premio



MATERIALI PER INSEGNANTI E GENITORI

FOCUS

In questa parte verranno presentati dei materiali per aiutare, sia a casa che a scuola, i bambini con difficoltà di pianificazione, di organizzazione e fragilità di attenzione.

Conoscere per
comprendere

Osservare e valutare

Intervenire a scuola

Intervenire a casa

MATERIALI PER
INSEGNANTI E GENITORI

Materiali per insegnanti e genitori



Per focalizzare l'attenzione
Porre cura al lavoro
Portare a termine il compito
Monitorare e correggere gli errori
Modificare l'approccio al compito
Ascoltare prima di rispondere
Lavorare a medio e a lungo termine
Selezionare le informazioni
Gestire i materiali e organizzarsi
Gestire i compiti
Gestire la frustrazione



Per focalizzare l'attenzione

Classe I –II primaria
Discipline: trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016

Attento o disattento?

- Osserva i due disegni e completa.



Qual è la posizione del corpo...

... dell'allievo disattento?

... dell'allievo attento?

- gli occhi guardano

- gli occhi guardano

- la bocca

- la bocca

- le orecchie

- le orecchie

- le mani

- le mani

Porre cura al lavoro

Classe III primaria
Discipline: trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Prova di concentrazione

- Ascolta e segna una **X** quando senti il nome "Arisa".
Poi leggi il testo e verifica se sei riuscito a concentrarti.

Arisa										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Una festa originale

Arisa aveva uno sguardo dolce e timido e parlava in un modo particolare. Arisa era nata in Giappone e a volte faceva un po' di confusione con le parole, così per dire "grazie" diceva "arigatò" e tutti in classe avevano iniziato a dirlo in ogni occasione.

Il giorno del suo compleanno, Arisa diede una festa e invitò tutta la classe.

Mattia pensava che alla festa di Arisa ci sarebbe stato soltanto riso e quasi quasi voleva darsi malato. Ma alla fine decise di andare perché, in fondo in fondo, a lui un po' piaceva Arisa...

La casa di Arisa era davvero stupenda: c'erano festoni e lucine dappertutto e la tavola era piena di colori, di ciotoline piene di salse profumate e cibi mai visti.

Veniva voglia di lanciarsi su quei rotolini di riso e pesce, sulle zuppe fumanti e su tutto quel pesce cotto e... crudo!

"Oddio, il pesce crudo" pensò Mattia, preoccupato. Ma si fece coraggio e mangiò tutto. Che bontà!

La cosa più divertente era mangiare con le bacchettine di legno: la mamma di Arisa insegnò a tutti come usarle per mangiare "sushi", "sashimi", "tempura" e tutte quelle cose dai nomi così strani: una vera rivelazione, altro che riso!

Portare a termine il compito

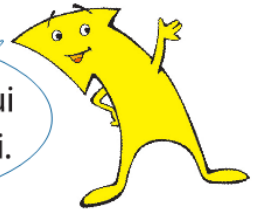
Classe V primaria
Disciplina: Scienze

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016

Verifica di Scienze con i gettoni

- Ritaglia i gettoni da 5 minuti e assegna a ogni esercizio il tempo necessario per risolverlo. Ogni 5 minuti consegna un gettone all'insegnante e verifica se stai rispettando la tua tabella di marcia.

Decidi l'ordine in cui risolvere gli esercizi.



Il corpo umano

a. Indica con una **X** se le seguenti affermazioni sono vere (V) o false (F)

- L'apparato locomotore è formato dallo scheletro e dai muscoli.
- Le ossa possono essere lunghe, corte, piatte.
- I muscoli sono solo volontari.
- Il cuore è un muscolo volontario.
- La prima parte della digestione avviene nella bocca.
- Il bolo si forma nell'intestino.
- Durante l'espirazione i polmoni si restringono e l'aria esce.
- Il sangue porta i nutrienti in tutto il corpo.
- Il sudore viene espulso attraverso la pelle.
- L'orecchio è l'organo dell'olfatto.

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F



Portare a termine il compito

Classe V primaria
Disciplina: Scienze

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



b. Collega i vari nomi all'apparato a cui appartengono:

- trachea
- bocca e naso
- ossa
- cuore
- muscoli
- arterie
- vene
- faringe
- articolazioni

apparato
respiratorio

apparato
circolatorio

apparato
locomotore

c. Ordina le fasi di trasformazione del cibo, numerandole da 1 a 4.

- ☐ Il bolo viene mescolato con i succhi gastrici.
- ☐ Il boccone viene spezzettato e ammorbidito dalla saliva.
- ☐ Il chimo è trasformato in nutrienti dai succhi dell'intestino, del fegato e del pancreas.
- ☐ Vengono assimilati acqua e sali minerali.

d. Completa il testo con le parole mancanti.

piastrine • rossi • bianchi • plasma • corpi • ossigeno

Il sangue è formato da un liquido, il _____, composto per la maggior parte di acqua. È formato dai globuli _____, che hanno il compito di trasportare l'_____ e l'anidride carbonica; dai globuli _____, che hanno il compito di difendere il corpo umano dai _____ estranei; dalle _____, che formano una barriera necessaria a bloccare l'uscita del sangue da una ferita.

Tratto da *Il mondo nello zaino*, classe V, Giunti Scuola, Firenze 2014.

Monitorare e correggere gli errori

Classe III primaria
Disciplina: Italiano

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Ricerca degli errori a tempo

- Nel testo ci sono 7 errori: sottolineali e collegali alla loro spiegazione, come nell'esempio.

Fare sport mi piace tanto!

I motivi per cui ogniuno di noi ragazzi desidera fare un attività sportiva possono essere moltissimi. Per certe persone ce n'è più di uno: avere amici, rinforzare il fisico, diventare dei campioni... Molti cominciano a praticare uno sport, poi lo lasciano, si stancano subito. Qual'è il motivo di questo fatto? Alcuni ragazzi itagliani fra i 10 e i 14 anni un anno fa sono stati intervistati nel corso di una famosa trasmissione televisiva, nella quale sono state poste loro queste domande: "Hai mai praticato uno sport? Quale? Per quanto tempo?". Tutti hanno risposto di sì alla prima domanda e hanno indicato soprattutto il calcio e la danza. Però molti ragazzi hanno ammesso di essersi stancati dopo pochissimi mesi, tal volta anche dopo tre o quattro settimane.

Ognuno si scrive senza la I.

Confusione fra LI e GLI.

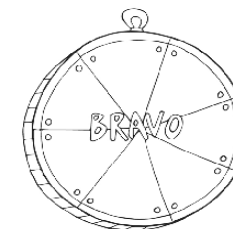
È una parola tronca, quindi niente apostrofo.

Confusione fra C e Q.

Due parole staccate "illegalmente".

L'articolo in questo caso è il femminile "una", per cui occorre l'apostrofo.

Sì, se è un'affermazione va con l'accento.



Modificare l'approccio al compito

Classe II primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Strategie per migliorare l'attenzione

Ecco 4 strategie per migliorare la tua attenzione nelle situazioni che possono capitare mentre svolgi un compito.

Situazione	Strategia
Se mentre stai lavorando al compito pensi ad altro...	... scrivi su un foglio una sola parola che ti ricordi i pensieri che ti vengono in mente: potrai pensarci al termine del compito, come premio!
Se di fronte a un compito nuovo pensi che sia troppo difficile e ti demoralizzi...	... ripeti nella tua mente: Sì, è un po' difficile... ma posso imparare come fare per risolverlo!
Se durante il compito ti annoi e non hai più voglia di andare avanti...	... allenati ad accettare anche questa emozione! Ripeti nella tua mente: Anche la noia è una strada per imparare... Questo esercizio è noioso, ma ce ne saranno altri più divertenti!
Se mentre fai il compito passi da una cosa all'altra senza finirle...	... ripeti nella tua mente: Tre parole: uno alla volta!

Ascoltare prima di rispondere

Classe III primaria
Disciplina: Italiano

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016

Indovina indovinello...

- Leggi a un compagno l'indovinello una sola volta e molto lentamente.

Sull'autobus

Su un autobus vuoto alla prima fermata salgono 4 persone; continua continua, alla fermata successiva scende 1 persona e ne salgono 3; continua continua alla fermata successiva scendono 2 persone e ne sale 1; continua continua alla fermata successiva scende 1 persona e ne sale 1; continua continua alla fermata successiva scendono 2 persone e non ne sale nessuna. Quante fermate ha fatto l'autobus?

Riflettete insieme

- Siete riusciti a risolvere l'indovinello? ☐ Sì ☐ No
- Che cosa ha reso difficile questo compito?
- A quale domanda stavate cercando di rispondere?
- Se aveste saputo prima che cosa richiedeva il compito sareste riusciti a rispondere correttamente? ☐ Sì ☐ No

Il trabocchetto di questo indovinello è una condizione che puoi sperimentare anche a scuola, quando affronti un esercizio senza avere letto bene le consegne, ma cerchi di intuire che cosa devi fare dal materiale presente.

Ti è mai capitato di fare errori perché non avevi capito che cosa dovevi fare? Quando?



Lavorare a medio e a lungo termine

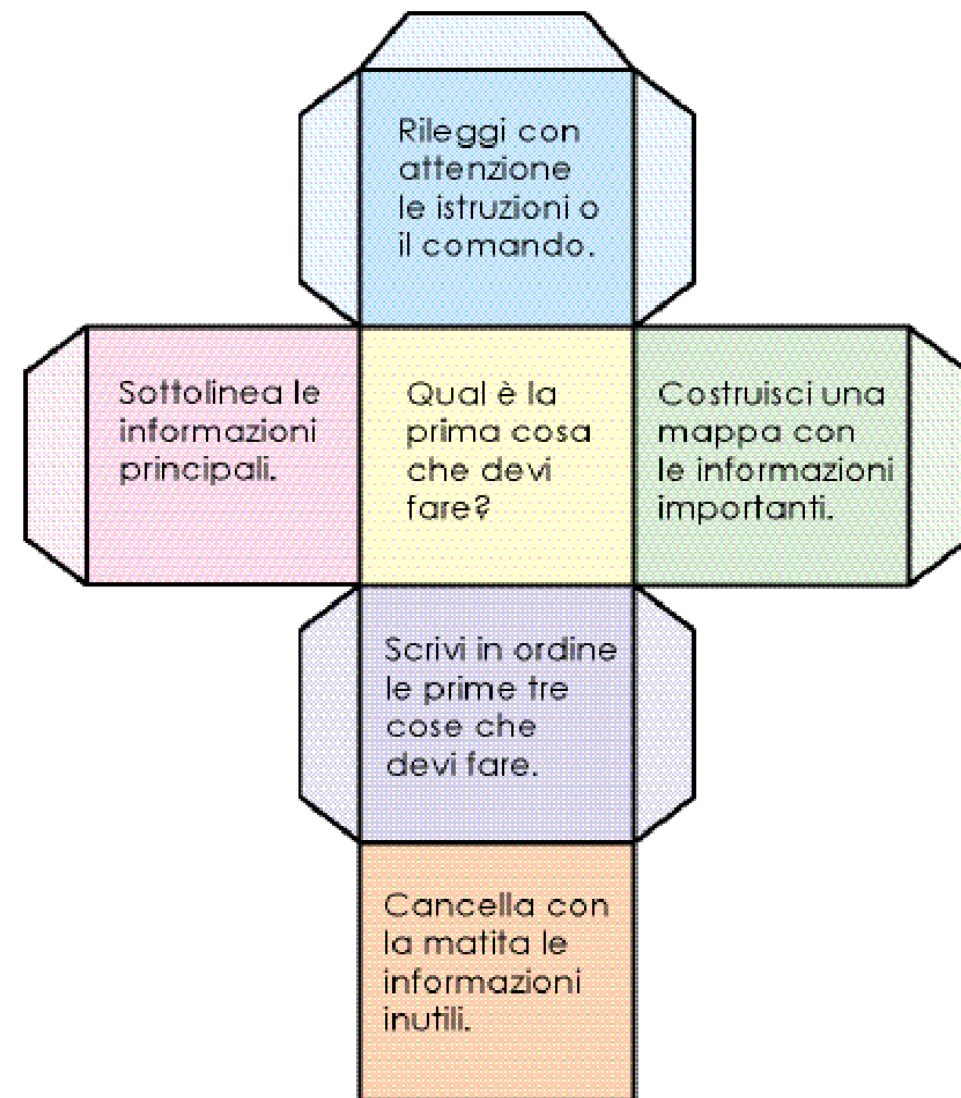
Classe III primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Il cubo magico

Ritaglia il disegno e costruisci il cubo.
Quando incontri una difficoltà in un compito, prova a lanciarlo: la strategia uscita può esserti utile?



Selezionare le informazioni

Classe V primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Strategie per imparare a prendere appunti

1. Dopo che l'insegnante ha anticipato alla classe l'argomento che affronterà oggi e prima della spiegazione, completa di seguito.

- Quale sarà l'argomento della spiegazione di oggi? _____

- Scrivi le informazioni essenziali che sai già sull'argomento: _____

- Se non lo hai mai sentito nominare, prova a immaginare di che cosa si tratta: _____

2. Durante la spiegazione scrivi le parole/i dati che ti sembrano più importanti e fai un disegno adatto a ricordarti l'argomento.

Gestire i materiali e organizzarsi

Classe I primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Come organizzare un banco "attento"

- Cerchia gli oggetti che servono sul banco quando svolgi un problema di matematica.



- Ora rispondi alle domande.

Durante un compito di matematica...

- Quante penne servono? _____
- Quanti quaderni servono? _____
- Le forbici servono? _____ Dove devono stare? _____
- L'acqua dove deve stare? _____
- E il panino o la merenda? _____
- Dove devi tenere i giochi? _____
- E il foglio accartocciato? _____

Gestire i materiali e organizzarsi

Classe II primaria
Disciplina: Italiano

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



NOME _____ CLASSE _____ DATA _____

Come fare una descrizione

Ecco uno schema con 4 domande guida e alcuni suggerimenti che ti saranno utili per fare la descrizione di una persona.

Conserva questo schema nel quaderno di italiano!



Descrizione di una persona	
1. Di chi devo parlare?	Il compagno che devo descrivere è _____
2. Per chi scrivo? Chi leggerà la mia descrizione?	L'insegnante - I compagni - I miei amici I miei familiari - _____
3. Di quali particolari posso parlare?	La sua corporatura, l'altezza _____ La testa: occhi, naso, bocca, capelli _____
4. Che cosa descrivo in generale di questa persona?	Il suo carattere _____ Il suo modo di vestire _____ I suoi gusti _____

Gestire i materiali e organizzarsi

Classe II primaria
Disciplina: Matematica

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Strategie per non confondere le operazioni

Spesso a Freccia capita di sbagliare mentre fa una serie di operazioni di matematica.

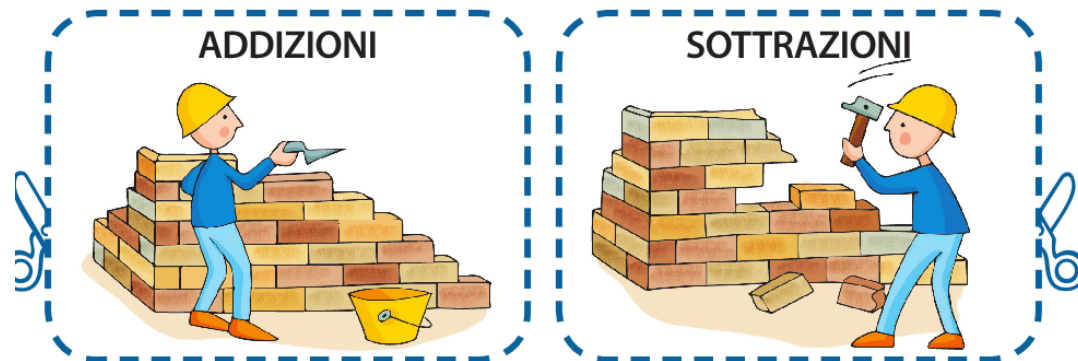


Per esempio
le risolvo tutte con il
+ anche se alcune
hanno il -.



Come fare per non sbagliare? IDEA!

1. Dividi la pagina del quaderno a metà con una linea verticale: a sinistra le addizioni, a destra le sottrazioni.
2. Ritaglia le figure qui sotto e incolla:
 - l'uomo che costruisce il muro sulla colonna delle addizioni;
 - quello che lo distrugge sulla colonna delle sottrazioni.
3. Quando l'insegnante scrive alla lavagna le operazioni da copiare, tu leggi bene **nella mente** una per volta, poi copiale nella parte giusta della tua pagina.
4. Colora con il **rosso** tutti i segni + e con il **verde** tutti i segni -.
5. A questo punto fai i calcoli. Buon lavoro!



Gestire i materiali e organizzarsi

Classe IV primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Come organizzare i miei impegni settimanali

Per riuscire a fare tutto bisogna organizzarsi: questo schema ti aiuta nel gestire i tuoi impegni. Colora le caselle e rispetta gli orari che hai scelto. Dopo ogni impegno metti una **X** sui tempi che hai rispettato.



Colora:

- di **VERDE** le caselle degli orari in cui sei a scuola;
- di **ROSSO** i tempi in cui fai sport o altre attività ricreative;
- di **GIALLO** quando fai i compiti di scuola;
- di **BLU** il tuo tempo libero.

Ore	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Gestire i materiali e organizzarsi

Classe III primaria
Disciplina: Traversale

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Per non dimenticare niente

Sei uno “smemorato”? Se sì, per una settimana tutte le volte che dimentichi di portare a scuola il materiale che ti serve per una certa materia, segnalo con una **X** su questa tabella nella riga corrispondente, poi rispondi alle domande sotto.

Italiano									
Storia									
Geografia									
Matematica									
Scienze									
Inglese									
Seconda lingua									
Musica									
Arte e immagine									
Educazione fisica									
Tecnologia									
Religione									

- In quale materia registri più dimenticanze? Secondo te perché?
- In quale giorno di questa settimana hai avuto più dimenticanze?
- Quale potrebbe essere la causa delle tue dimenticanze? Scopri il rimedio.

CAUSE	RIMEDIO
Non prepari lo zaino con attenzione.	Prepara lo zaino alla sera controllando se ci sono tutti i materiali.
Lo prepari all'ultimo momento.	
Non controlli l'orario.	Controlla con attenzione.
Non hai controllato il diario.	Controlla se hai annotazioni particolari nel diario per il giorno dopo.
Non ti piace la materia.	Anche se la materia non ti piace cerca di fare attenzione.
Pensi non sia importante.	
Ti sei sbagliato.	Fai più attenzione e ricontrolla tutto.

Gestire i compiti

Classe IV primaria
Disciplina: Italiano

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Una poesia da imparare a memoria

- Leggi i consigli di Freccia e impara questa poesia a memoria.



1. Conta le strofe e colora alternate una strofa di giallo e una di rosso.
2. Leggi la prima strofa 3 volte, poi coprila e ripetila. Se non ricordi, rileggila e riprova.
3. Passa alla seconda strofa e così via.
4. Prova a ripetere con un compagno: tu ripeti le strofe gialle e lui quelle rosse. Poi scambiatevi i colori.

Passaggio segreto

C'è un passaggio segreto
in questa poesia.
Tu forse non lo vedi,
ma è indubbio che ci sia.

C'è una piccola leva
dietro questa parola,
afferrala deciso,
tira una volta sola.

Si aprirà un varco
su una scala nascosta,
che scende giù in basso...
Chissà dove porta?

Un buio d'inchiostro
avvolge le scale.
Prendi una torcia,
potresti inciampare.

C'è una spranga sul muro,
prova a cercare.
Sollevala appena,
poi lasciala andare.

La porta si apre
con un lamento,
due passi incerti
e tu sei già dentro.

Ma dentro a che cosa?
Un universo stipato
da tutte le cose
che hai mai sognato.

Di T. Mitton, in: *Invito alla lettura e all'ascolto*,
vol. 2, Giunti Scuola, Firenze 2007

Gestire i compiti

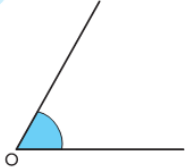
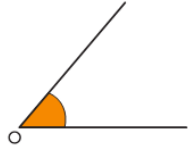
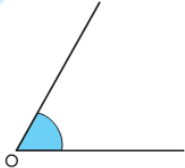
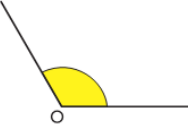
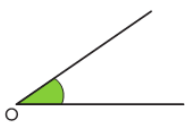
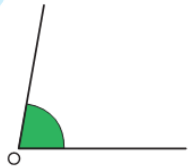
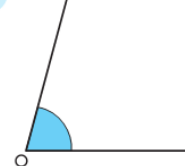
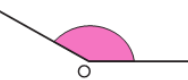
Classe V primaria
Disciplina: Matematica

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Sfida a coppie di misurazione degli angoli

- Questa è una sfida a coppie: vince chi totalizza più risposte esatte. L'insegnante comunica il numero dell'esercizio da eseguire (attenzione: non segue un ordine preciso!). Voi prendete subito in mano il goniometro e:
 - individuate il numero dell'esercizio;
 - misurate l'angolo e scrivete l'ampiezza che avete trovato;
 - calcolate quanto richiesto: misura dell'angolo complementare o supplementare.
- Scrivi qui il nome del tuo compagno di squadra: _____

1 	Misura dell'angolo: _____ A. complementare: _____	5 	Misura dell'angolo: _____ A. complementare: _____
2 	Misura dell'angolo: _____ A. supplementare: _____	6 	Misura dell'angolo: _____ A. supplementare: _____
3 	Misura dell'angolo: _____ A. complementare: _____	7 	Misura dell'angolo: _____ A. complementare: _____
4 	Misura dell'angolo: _____ A. complementare: _____	8 	Misura dell'angolo: _____ A. supplementare: _____

Gestire la frustrazione

Classe I primaria
Disciplina: Traversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



La ruota della fortuna

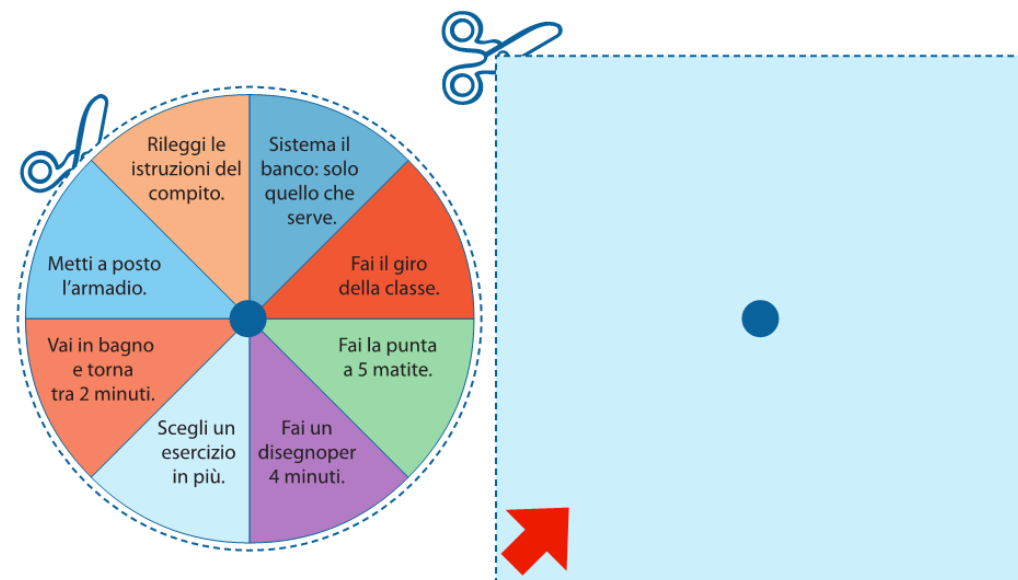
Quando proprio non hai voglia di iniziare un compito, prova a far girare la ruota della fortuna!

Puoi farlo al massimo 3 volte al giorno, ma ricorda che il responso è insindacabile: non puoi più tornare indietro e devi rispettare ciò che la ruota ti propone, anche se è del lavoro in più.



Come costruire la ruota:

- ritaglia il quadrato e il cerchio e incolla ognuno dei due su un cartoncino con la stessa forma e dimensione;
- fai un foro al centro di entrambi i cartoncini e uniscili con un fermacampione. Non stringere troppo: il cerchio deve girare liberamente sul quadrato.



Gestire la frustrazione

Classe II primaria
Disciplina: Traversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Segnale di divieto

I cartelli stradali ci aiutano a capire ciò che possiamo o non possiamo fare quando ci muoviamo per la strada.



I segnali rotondi
bordati di rosso che
cosa significano?

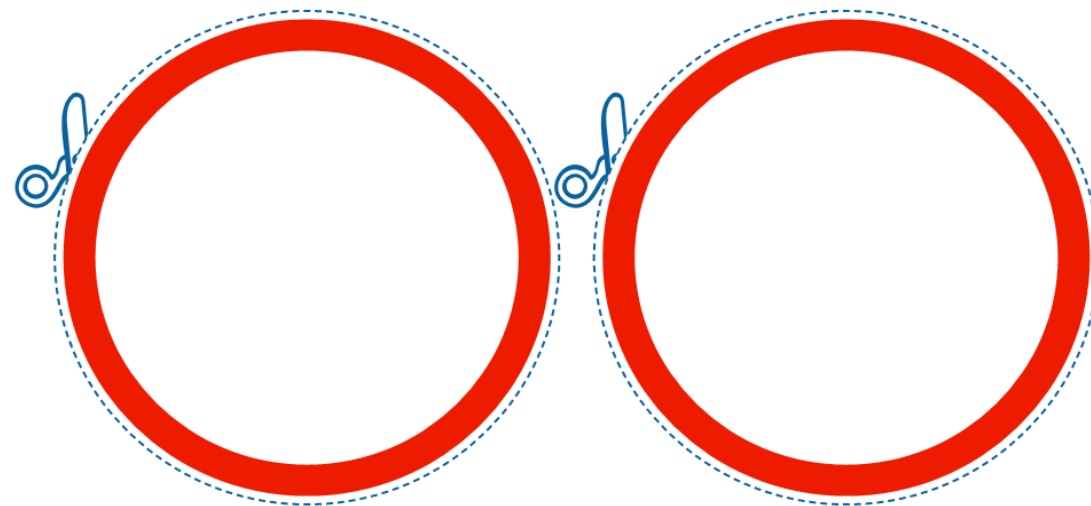


Indicano un divieto.



All'interno del cerchio viene disegnata una
figura che rappresenta ciò che non deve essere
fatto: in questo caso, è vietato tuffarsi.

- Completa i cartelli per ricordarti che cosa non devi fare in classe. Poi ritagliali e incollali sul banco come promemoria.



Gestire la frustrazione

Classe III primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



Litighiamo per lettera

- Qualche volta il comportamento di un compagno ti può disturbare o fare arrabbiare e ti verrebbe voglia di litigare. Prova invece a scrivere le cose che vorresti dirgli.

Caro/a _____

ho voglia di dirti che _____

Quando hai detto che _____

io mi sono sentito/a _____

Vorrei farti capire che _____

Ti faccio una proposta _____

Ciao _____

Adesso aspetta un paio d'ore. Rileggi la lettera con calma, cambia le parole che non ti sembrano adatte e poi, se sei davvero convinto che sia scritta bene, consegnala al tuo compagno e... aspetta la sua lettera di risposta.



Gestire la frustrazione

Classe: dalla III primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e
disattenzione a scuola di Fedeli,
Vio, Giunti, 2016



La rabbia e i pensieri calmanti

Quando siamo tristi, arrabbiati o spaventati, nel nostro corpo bollono tanti pensieri ed emozioni, ma non sempre siamo capaci di riconoscerli e modularli prima che diventino troppo forti. Gestire le nostre reazioni ci permette di stare bene sia con noi stessi che con gli altri.



Pensa a un episodio nel quale le tue emozioni erano così forti che non sei riuscito a regolarti e hai fatto cose che ora non rifaresti.

Episodio: _____

Emozione principale: _____

- Nella pentola scrivi i pensieri negativi che hai avuto in quel momento; sopra il coperchio quelli positivi che ti hanno aiutato a calmarti. Se non te li ricordi prova a pensarli adesso.



I pensieri calmanti sono quelli che possono aiutarci a bollire di meno!

Per esempio:

“Le emozioni sono come onde, salgono in alto e poi si abbassano. Aspetto che l’onda si riabbassi!”

“Non è sempre così, adesso è stato così, domani potrebbe essere diverso!”

“Sembra terribile, ma è solo un po’ noioso. Comincio a fare un piccolo pezzo poi vediamo.”



Gestire la frustrazione

Classe V primaria
Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016

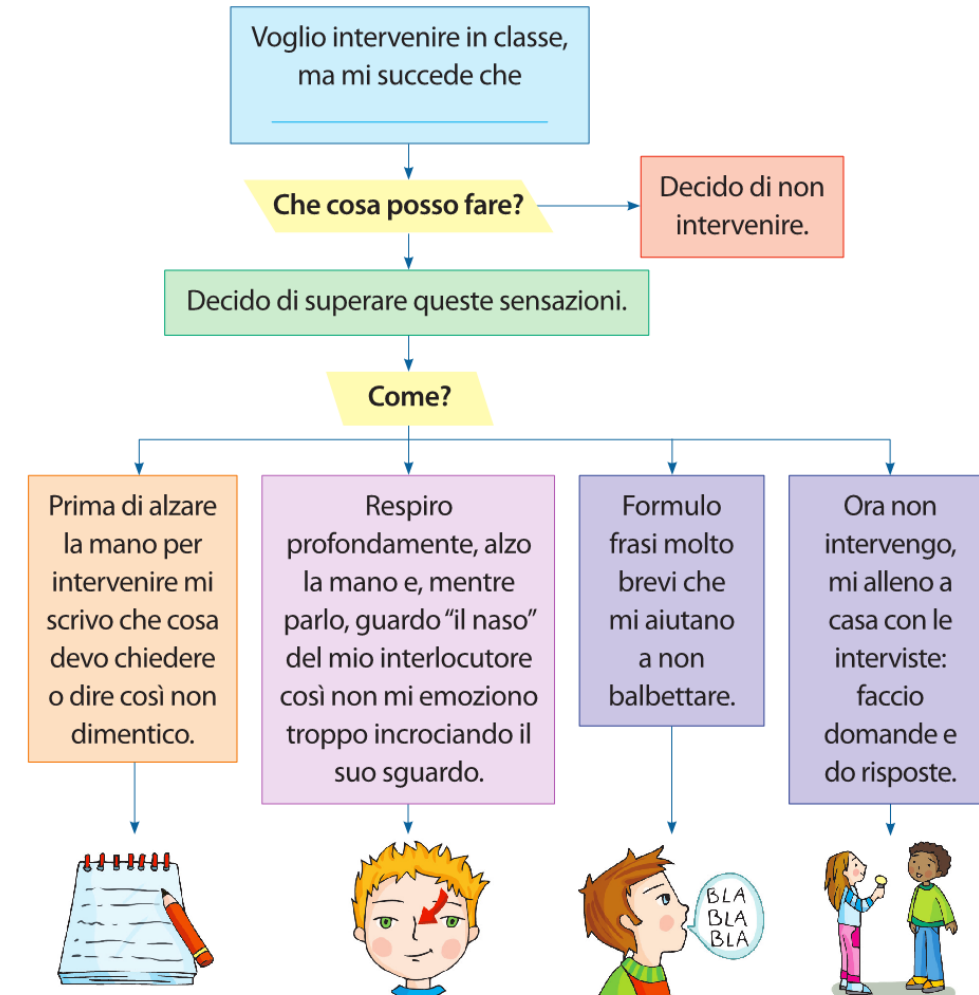


Controlla l'ansia

A volte quando si deve intervenire in classe, può succedere che:

- il cuore batte forte.
- ti senti il viso caldo.
- improvvisamente non ricordi che cosa dire.
- quando parli balbetti.
- senti il tuo respiro affannoso.
- ti si bloccano le parole in gola.

Che cosa puoi fare in questi casi? Prova a seguire queste indicazioni.



Gestire la frustrazione

Classe: dalla II primaria

Disciplina: Trasversale

Fonte: ADHD, Iperattività e disattenzione a scuola di Fedeli, Vio, Giunti, 2016



Gestisci la rabbia

- Segna con una **X** che cosa ti fa arrabbiare a scuola.

- ☐ I compagni che mi prendono in giro.
- ☐ Se non riesco a fare un compito.
- ☐ Se prendo un brutto voto.
- ☐ Se l'insegnante mi rimprovera.
- ☐ Se gli altri sono più veloci di me.
- ☐ Se il compito è difficile.
- ☐ Se il compito non serve a niente.
- ☐ _____

- Tu come reagisci quando sei arrabbiato?

In quale parte del corpo "senti" la rabbia che arriva? _____



A volte la rabbia può influenzare quello che dici o fai. Se poi ti abitui alla sensazione di rabbia non ti accorgi più quando sta arrivando.

- 1) Il **primo passo** per gestire la rabbia è imparare a riconoscere i segni premonitori personali che indicano come ci si sente.

Alcuni di questi segni arrivano quando sei solo un po' **irritato**.



Altri segni arrivano quando sei proprio **furioso**.



- 2) Il **secondo passo** è trovare un modo, solo tuo, per calmarti quando senti che la rabbia sta montando, per esempio: fare 3 respiri, contare fino a 10...

Per concludere...



L'importanza dello sport



Concentrarsi su **discipline che implicano un movimento costante:**

Nuoto

Calcio

Arti marziali

Basket

Atletica leggera



L'uso della tecnologia



Da una recente ricerca della University of Southern California, si evince come l'uso frequente dei media sia correlato positivamente con l'aumento dei problemi comportamentali negli adolescenti.

Gli adolescenti che usano frequentemente smartphone e dispositivi multimediali hanno maggiori probabilità di sviluppare sintomi del Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD).

Una recente ricerca



Il team dei ricercatori della University of Southern California (USC) ha rilevato che gli adolescenti che utilizzano intensivamente dispositivi digitali hanno il **doppio delle probabilità** di mostrare sintomi di ADHD, descritto dal National Institute of Mental Health come una patologia che include sintomi del pattern dell'attenzione, del comportamento iperattivo e impulsivo, e che interferisce con il funzionamento e lo sviluppo dell'individuo.

Lo studio



Lo studio ha monitorato circa 2.600 adolescenti per due anni, concentrandosi in particolare sulle conseguenze per la salute mentale di una nuova generazione che s'interfaccia con device digitali per più ore giorno.

Lo studio



Gli studiosi hanno reclutato 2.587 studenti, di età compresa tra i 15 ed i 16 anni, da 10 scuole pubbliche di Los Angeles.

Sono stati esclusi dallo studio tutti quei ragazzi che avevano già manifestato sintomi ADHD precedentemente allo studio: i ricercatori volevano infatti indagare **l'insorgenza di nuovi sintomi** manifestatisi durante i due anni di studio.

E' stata registrata la frequenza e poi sono poi stati monitorati ogni sei mesi



Risultati



Il 9,5% dei 114 studenti che hanno usato la metà delle piattaforme frequentemente ed il 10,5% dei 51 studenti che hanno usato tutte e 14 le piattaforme hanno mostrato frequentemente sintomi nuovi dell' ADHD.

Al contrario, il 4,6% dei 495 studenti che non erano utenti abituali di attività digitali non mostravano nuovi sintomi dell' ADHD.

Possiamo dire con sicurezza che **gli adolescenti che sono stati esposti a più alti livelli di media digitali hanno avuto maggiori probabilità di sviluppare sintomi di ADHD.**

Per approfondire:

<https://www.stateofmind.it/2018/09/adhd-adolescenza-tecnologia/>

Per approfondire



Russel A. Barkley
Erickson



Gianluca Daffi e Cristina Prandolini
Erickson



**“Queste parole rivelano
l'intimo bisogno
del bambino:
Aiutami a fare da solo”**

**Grazie per
l'attenzione!**

Dott.ssa Grazia Simone

grazia.simone@alice.it