

Anna La Prova



**“ADHD e compiti a casa: manuale
pratico di sopravvivenza!”**



Introduzione

I bambini ADHD hanno una difficoltà specifica nell'organizzazione e nella gestione dei compiti complessi, ecco perchè fare i compiti è una sfida piuttosto difficile per loro, perchè significa dover tenere in considerazione una miriade di informazioni contemporaneamente, come quali materie hanno per il giorno dopo, che compiti gli sono stati assegnati, con quali materiali devono realizzarli e molto altro.

Questo ebook vuole darti dei suggerimenti utili per aiutare questi bambini ad affrontare il momento dei compiti a casa con strategia e organizzazione, cercando di evitare di perdere tempo e di diminuire il senso di frustrazione tuo e del bambino, aumentando la percezione di auto-efficacia di entrambi.

A che serve fare i compiti?

Innanzitutto è importante riflettere sul perchè può essere utile fare i compiti a casa. Spesso sia insegnanti che genitori, sono concentrati più sulla riuscita del compito stesso e meno sul significato educativo che esso può avere. Svolgere i compiti a casa, infatti, è un'azione che va ben al di là del semplice aver "risposto bene alle domande", implica, infatti, il riuscire a rispettare un impegno preso ed a farlo in maniera organizzata. E' una sfida importante da raccogliere e affrontare e, ahimè, una sfida complessa per chi ha problemi di organizzazione e memoria a breve termine.

Aiutare il bambino con ADHD a fare i compiti a casa, intuisce bene, che non serve solo ad ottenere un buon voto il giorno dopo, ma significa "allenarlo" a divenire sempre più autonomo nel portare a

termine un impegno preso o una necessità. Essere autonomi può significare anche capire quando è il momento di chiedere aiuto, di ammettere “non ce la faccio, ho bisogno di un supporto”. Non impediremmo ad un bambino dislessico di utilizzare un sintetizzatore vocale per fare bene i suoi compiti di italiano, allo stesso modo non possiamo impedire al ragazzo con difficoltà attentive e di autocontrollo di utilizzare supporti organizzativi per portare a termine i suoi compiti scolastici.

A questo punto, ti invito a fermarti un attimo ed a riflettere su quella che è la tua idea del perchè può essere utile fare i compiti a casa. Questo perchè, che tu ne sia consapevole o meno, la tua idea del perchè è importante (o non importante) realizzare i compiti, influenza anche ciò che farai con il bambino/ragazzo che stai cercando di aiutare.



FERMATI UN ATTIMO E PROVA A COMPLETARE QUESTA FRASE: E' IMPORTANTE FARE I COMPITI A CASA PERCHÈ

Poi fai la stessa domanda al bambino che intendi supportare nel realizzare i compiti, usando parole simili a queste:

“Marco, prima di iniziare i compiti oggi vorrei riflettere con te su un aspetto: secondo te a cosa serve fare i compiti a casa? Alcuni bambini della tua età a questa domanda hanno risposto in questo modo:

- *Mi serve ad avere buoni voti*

- *Ad imparare qualcosa di interessante*
- *Ad essere soddisfatto nell'andare a scuola*
- *A fare contenti mamma e papà*
- *Ad evitare le prediche di mamma e papà*
- *Ad avere più tempo per giocare*
- *A sentire che ho fatto il mio dovere*
- *All'allenarmi all'impegno quotidiano*

Tu cosa ne pensi?"

Questa riflessione aiuterà il bambino a riscoprire la sua reale motivazione a fare i compiti. Tutti noi siamo disposti a sforzarci per cambiare le cose attorno a noi e per apprendere delle nuove abilità, se siamo convinti che questo può servirci a qualche scopo, altrimenti è inutile parlarne ed è inutile pensare di poter realizzare un cambiamento. Se dovesse, infatti, venir fuori che fare i compiti a casa è importante, ma a me costa troppa fatica, è il momento buono per cogliere la palla al balzo e chiedere al bambino: *“Ti andrebbe di imparare dei trucchetti, delle modalità, per riuscire meglio in questa sfida?”*, prima di proporgli di impegnarsi in tal senso.

Strategie e Trucchetti per studiare

Per alcuni bambini fare i compiti può risultare naturale o addirittura piacevole, per molti altri, la maggior parte, può diventare addirittura un incubo. Quello che manca, molto spesso, per riuscire, al di là di un problema reale di fragilità di autocontrollo e attenzione, è il saper impostare una serie di passi

strategici da seguire. E' fondamentale fornire al ragazzo, da subito un approccio strategico con cui affrontare il momento dei compiti, a partire dal chiedersi dove è meglio farli e in che modo. Di seguito descrivo 3 aspetti centrali su cui è utile ragionare e decidere ancor prima di "buttarsi" nella missione compiti: **il Dove, il Cosa e il Come**. Vediamoli nel dettaglio.

Cosa fare prima di iniziare : IL DOVE

Iniziamo col dire che la prima cosa su cui riflettere nell'approcciare il momento dei compiti, per un bambino o ragazzo che abbia una fragilità nell'organizzazione, è di predisporre uno spazio adeguato.

Quando parlo di spazio intendo anche la scelta della stanza più idonea, o della posizione in classe, in cui il bambino deve svolgere i compiti. E' fondamentale che questo sia sempre lo stesso e che non venga modificato, ma è bene identificare una stanza ed anche una parte della stanza in cui posizionare la scrivania e fare in modo che il bambino faccia i compiti sempre in quel luogo.

Allo stesso modo, in classe, sarebbe opportuno evitare di far ruotare i bambini da un banco all'altro, ma garantire lo stesso tipo di posizione spaziale, in modo che il bambino abbia dei punti di riferimento fissi.

Il secondo aspetto da curare, è l'assicurarsi che il bambino metta sul banco, o sulla scrivania dove è solito fare i compiti, solo il materiale che gli occorre per il tipo di compito specifico che sta per fare.

Può risultarti utile anche stabilire uno spazio ideale, ad esempio un'area di 2 m x 2m, intorno al tavolo, in cui il bambino può

muoversi liberamente: alzarsi, sedersi a terra ecc. Questo fa sì che lui possa iniziare a mediare tra il bisogno di non sentirsi troppo “costretto” e la regola di dover “stare in uno spazio specifico”.

Questo aspetto ha una finalità educativa e di autoregolazione importante, poichè gli comunica in qualche modo il messaggio “Hai il diritto di fare i compiti come vuoi, non devi per forza stare fermo e seduto, ma devi comunque imparare a regolare il tuo comportamento all’interno di una regola!”. Un ottimo punto di incontro tra cosa si aspetta l’ambiente e cosa istintivamente farebbe lui.

Cose da fare prima di iniziare : Il COSA

La seconda cosa da fare è aiutare il bambino a chiedersi “Cosa devo fare oggi?”. A questa domanda sarà più facile rispondere se avrete già predisposto insieme un calendario della settimana, meglio se un cartellone ben visibile attaccato nei pressi della scrivania, con su scritti i vari compiti che in genere vengono assegnati per quel giorno specifico, come quello che segue:

Cosa devo fare questa settimana

<i>Lunedì</i>	Studiare inglese per venerdì per 1 h e mezza
<i>Martedì</i>	Studiare matematica per giovedì per 2 h
<i>Mercoledì</i>	Studiare storia per 1 e mezza per domani
<i>Giovedì</i>	Studiare italiano grammatica per 1 e mezza per Lun prossimo
<i>Venerdì</i>	Niente compiti oggi!

Ad esempio il lunedì in genere mi assegnano i compiti di matematica per il venerdì; il martedì in genere ho da fare i compiti di italiano per il giovedì.

Cose da fare prima di iniziare : Il COME

A questo punto dovrai aiutare il bambino 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 un passo alla volta, può essere molto più incoraggiante per entrambi.

Una strategia che funziona molto, soprattutto con i bambini più piccoli, è quella di proporgli i passi per realizzare un compito, come le fasi di un piano speciale da completare. Può essere utile associare l'idea delle fasi ai passi che deve compiere un supereroe. Un eroe a cui io faccio riferimento spesso, quando lavoro con i più piccoli, è l'agente speciale OSO, un cartone animato in cui un orsetto deve riuscire a realizzare delle missioni speciali e per farlo deve seguire 3 fasi. In genere propongo al bambino 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.

L'idea di realizzare delle fasi, come un eroe in una missione speciali, piace molto, risulta motivante e “allena” alla capacità di

affrontare un problema in modo ordinato e strategico, piuttosto che ad agire per tentativi ed errori senza un piano preciso.

Trucchetti per restare attento

Per il bambino con deficit di autoregolazione è molto faticoso restare attento e concentrato, ma anche decidere di utilizzare delle strategie. Per aiutarlo ad identificare una serie di strategie, in genere parlo di “trucchetti” per mantenere l’attenzione. In questo capitolo riprendo alcune strategie suggerite da Steer J. e Horstmann K. (2012) per aiutare i bambini con ADHD a scuola:

- Usare gli antistress
- Muoviti stando fermo (vedremo che ci sono degli esercizi che puoi fare per scaricare l'iperattività e la tensione anche stando fermo)
- Fare un piano delle fasi

Vediamole nel dettaglio

Gli antistress

Per scaricare la tensione, data dalla frustrazione del dover fare qualcosa per dovere, mentre vorrebbe fare altro, puoi suggerire al bambino di usare degli anti-stress, come per esempio delle palline anti-stress (che sono dei palloncini pieni di farina o di riso); oppure degli elastici da far schioccare, o anche dei braccialetti. un portachiavi con un moschettone, tutto ciò per dare al ragazzo la possibilità di muoversi stando fermo!

Usa gli anti - stress



Palloncino
con dentro farina o riso



Elastici



Braccialetti



Portachiavi
con moschettone

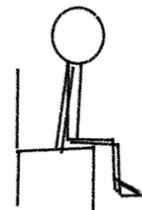
SAEED in Adhikarman. Video-Cinema ideati e realizzati da Anna La Prusa © 2012

Muoversi, muoversi..stando fermo!

Ci sono poi degli esercizi che si possono suggerire e che permettono al bambino di muoversi pur rimanendo sul posto. Alcuni possono essere realizzati anche da seduto, (per esempio al banco, in classe o alla scrivania) e altri richiedono un minimo di spazio per muoversi. Vediamoli entrambi.

a) Esercizi da fare stando seduto:

- Sollevarsi con le mani dalla sedia. Puoi dire al ragazzo: “Questo esercizio si fa in questo modo: devi mettere la mani sui lati della sedia, e spingerti verso il basso in modo da sollevare il sedere cercando di staccare i piedi da terra”.



- Premere i palmi delle mani uno contro l'altro: “Metti i palmi delle mani l'uno contro l'altro e spingi più che puoi per almeno 10 secondi e poi ripeti l'esercizio per 5 volte”.



- Mani sulla testa: “Devi sederti dritto e intrecciare le mani sulla testa. Premi energicamente verso il basso per 5 secondi e poi ti rilassi”.



- Altra modalità per scaricare la tensione è bere da una bottiglia con un tappo sportivo come quelle del Gatorad. Questo perchè richiede di succhiare con un certo sforzo, il che permette di scaricare la tensione.



b) Esercizi da fare avendo più spazio:

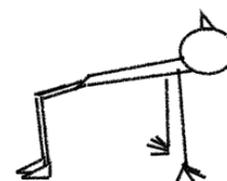
- Fare una verticale al muro: “Poggia le mani a terra vicino al muro e lancia in alto le gambe fino a fare una verticale, tenendo la testa in basso. Appoggia i piedi al muro tenendoti dritto e resta in posizione per 15/20 secondi. Questo ti permette di scaricare un attimo la tensione e poi magari ritorni a fare i compiti”.



- Flessioni al muro: “Appoggiatevi al muro con le mani e fate delle flessioni rimanendo in piedi. Controllate che le tue mani siano sotto le spalle e che quando piegate/raddrizzate le braccia il tuo corpo rimanga fermo. Ripetete per 15 volte”



- Tavolo a terra: sediti a terra: “Appoggiatevi piegandovi all'indietro e sollevate la vita verso l'alto in modo da avere le mani e i piedi sul pavimento e il corpo e le cosce dritte proprio come a voler fare un tavolo. Restate in posizione per 15 secondi”



Può essere utile far sperimentare al bambino/ragazzo tutti gli esercizi e fargli scegliere, di volta in volta, quelli che vorrà fare durante i compiti della giornata, in modo che possa sentire di avere il controllo della situazione.

c) Un piano strategico!

Mettendo insieme il metodo delle FASI con le strategie per scaricare la tensione, si potrebbe ipotizzare, ad esempio, lo studio di un argomento di inglese strutturato come segue:

- Fase 1: libero il tavolo da tutto ciò che non mi serve e metto su il libro di inglese
- Fase 2: Riempì la bottiglia d'acqua con un tappo sportivo, tipo gatorade, come ti dicevo, e la tengo a portata di mano
- Fase 3: Leggo le pagine 98-100 e intanto uso una pallina anti-stress perchè questo è più faticoso: rimanere concentrato mentre leggo
- Fase 4: Faccio 10 piegamenti sulla sedia, il primo esercizio del gruppo "muoviti stando seduto"
- Fase 5: Faccio gli esercizi di pagina 100. Se sono difficili tra l'uno e l'altro posso fare qualche altro esercizio della scheda "muoviti". Per esempio per ogni esercizio mi fermo e faccio una verticale al muro
- Fase 6: Hai finito. Premiati facendo qualcosa che ti piace. Per esempio una partita alla wii, ascoltare musica o chiamare un amico.

Man mano che il bambino completa la fase puo' segnarlo con una X su un cartellone, o su un foglio predisposto, per poi passare alla fase successiva, come si vede nella figura seguente:

Missione: compiti di inglese	
FASE 1 : Libero il tavolo da tutto ciò che non mi serve e metto su il libro di inglese	X
FASE 2 : Rimpi la bottiglia d'acqua (con tappo tipo gatorade) e tienila a portata di mano	X
FASE 3. Leggi le pagine 98 - 100 (intanto usi una pallina antistress)	X
FASE 4. Fai 10 piegamenti sulla sedia	X
FASE 5. Fai gli esercizi di pagina 100 (se sono difficili tra uno e l'altro fai qualche esercizio della scheda Muoviti Muoviti)	
FASE 6: Hai finito! Premiati facendo qualcosa che ti piace (una partita alla wii, ascoltare musica, chiamare un amico)	

*ADHD in Adollescenti. Video-Corso ideato e realizzato da Anna La Proce © 2012

In sintesi il suggerimento è di ipotizzare una serie di fasi per ogni tipo di compito che deve fare, prevedendo quanto lo impegnerà ciascuna fase e quando può essere opportuno fare delle pause o usare gli antistress.

4.5. Essere più organizzato

La disorganizzazione è un altro aspetto tipico dei bambini e ragazzi con ADHD ed è un aspetto disburbo-specifico, questo significa che anche in questo il bambino fa fatica e non riesce non per cattiva volontà, ma perchè fa i conti con un deficit tipico del disturbo. E' possibile aiutarlo a diventare più organizzato lavorando innanzitutto sulla motivazione e poi suggerendo delle strategie specifiche che lo supportino nell'organizzazione in modo che sappia utilizzare supporti adatti laddove, a causa del suo deficit, non riesca da solo.

Il primo aspetto su cui devi lavorare è sicuramente la motivazione, potresti sollecitare una riflessione su cosa cambierebbe nella sua

vita se diventasse più organizzato, proponendo, ad esempio, domande come queste:

“che cosa accadrebbe per esempio a scuola, cosa andrebbe meglio a scuola e perchè?”

“cosa andrebbe meglio a casa e perchè?”

“e cosa andrebbe meglio con i tuoi amici?”

Una volta sondata la sua motivazione, puoi passare a proporgli delle strategie. Uno degli aspetti problematici che riportano molti genitori, ad esempio, riguarda l'organizzazione del materiale scolastico, come la preparazione dello zaino. Ai genitori che seguono in genere propongo questo tipo di “Missione preparacartella” associato al rinforzo positivo. Di seguito ti riporto un esempio:

Un piano preparacartella

-Fase 1: aiutare il ragazzo a costruire un cartellone con l'elenco di tutto ciò che gli occorre per ogni materia e poi dategli di appenderlo al muro.

Missione Preparacartella

FASE I

Appendi al muro un cartellone con l'elenco di tutto ciò che ti occorre per ogni materia

Italiano	Libro di testo, libro di grammatica, quaderno rosso
Matematica	Libro di testo, libro esercizi, goniometro quaderno giallo, cartellina arancione
Storia	Libro di testo, quaderno arancione
Musica	flauto, libro di testo, quaderno blu, cartellina verde
Arte	Libro di testo, album da disegno, astuccio con le matite
Educazione fisica (pratica)	abbigliamento sportivo (tuta, scarpe da tennis)
Geografia	Libro di testo, quaderno viola.

*ADHD in Adolescenza. Video-Corso ideato e realizzato da Anna La Prova © 2012

- Fase 2: invita il bambino ad appendere al muro il cartellone con l'orario della settimana (se è alla scuola secondaria puo' copiarlo dal diario);

Missione Prepararacartella

FASE 2

Appendi al muro un altro cartellone con l'orario della settimana

(se sei alla scuola secondaria puoi copiarlo dal diario, oppure fatti aiutare da un adulto a ricordare l'orario settimanale)

Che giorno è ?				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Scienze	Musica	Educazione fisica teoria	Matematica	Educazione fisica pratica
Scienze	Arte	Italiano	Arte	Educazione fisica pratica
Italiano	Italiano	Geografia	Italiano	Arte
Musica	Scienze	Arte	Scienze	Arte
Matematica	Educazione fisica teoria	Scienze	Educazione fisica teoria	Geografia
Matematica	Geografia	Musica	Geografia	Geografia

*ANED in Adobee.com. Video-Corso ideato e realizzato da Anna La Proca © 2012

- Fase 3: a fine giornata e dopo aver finito i compiti, ricorda al ragazzo di guardare entrambi i cartelloni: quello dell'elenco delle materie di ogni giorno e quello dell'elenco dei materiali e di inserire in cartella, seguendo l'ordine con cui sono scritti, i materiali relativi alla disciplina del giorno dopo.

Missione Prepararacartella

FASE 3

Appena dopo aver finito i compiti, guarda prima il cartellone "Che giorno è?" così ti ricorderai che cosa hai il giorno dopo a scuola

Poi guarda che cosa ti serve per ciascuna materia, prendilo e inseriscilo nello zaino!

Che giorno è ?				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Scienze	Musica	Educazione fisica teoria	Matematica	Educazione fisica pratica
Scienze	Arte	Italiano	Arte	Educazione fisica pratica
Italiano	Italiano	Geografia	Italiano	Arte
Musica	Scienze	Arte	Scienze	Arte
Matematica	Educazione fisica teoria	Scienze	Educazione fisica teoria	Geografia
Matematica	Geografia	Musica	Geografia	Geografia

Italiano	libro di testo, libro di grammatica, quaderno rosso
Matematica	libro di testo, libro esercizi, goniometro, quaderno giallo, cartolina oracolare
Italiano	libro di testo, quaderno oracolare
Musica	flauto, libro di testo, quaderno blu, cartolina verde
Arte	libro di testo, album da disegno, attaccapenna con le matite
Educazione fisica (teoria)	abbigliamento sportivo (tuta, scarpe da tennis)
Geografia	libro di testo, quaderno viola.



FATTO!

*ANED in Adobee.com. Video-Corso ideato e realizzato da Anna La Proca © 2012

Conclusione

In questo e-book ho voluto presentarti un percorso che possa guidarti passo passo nell'affrontare il momento dei compiti a casa con un bambino con ADHD.

L'aspetto fondamentale è quello di avere una chiara strategia in testa e tradurla in fasi concrete da realizzare con il bambino.

L'obiettivo è quello di aiutarlo a rendersi sempre più autonomo nella gestione delle sue piccole, grandi responsabilità. Rendersi autonomo non significa saper fare tutto da solo, ma può e deve significare soprattutto, sapere quando è fondamentale chiedere un aiuto concreto e utilizzare strumenti di supporto.

Spero che l'e-book sia stato di tuo gradimento e che possa essere un valido strumento di aiuto per te e per il bambino o ragazzo con ADHD per il quale hai deciso di leggerlo.

Se ti va fammi sapere cosa ne pensi, la tua opinione è per me una ricchezza enorme.

Se vuoi puoi lasciare i tuoi commenti a questo link:

<http://www.adhdbambiniiperattivi.com/ebook-adhdecompitiacasa/>

Con affetto!

Anna La Prova

Bibliografia

- Caponi, B. Clama L., Re A.M., Cornoldi C., e Gruppo di docenti "Rete Ricerca Infanzia" di Treviso. (2010) **"Sviluppare la concentrazione e l'autoregolazione"**. Volume 3. Trento: Erickson
- Cornoldi C., De Meo T., Offredi F., Vio C., (2001). **"Iperattività e autoregolazione cognitiva"**. Trento: Erickson
- Daffi G., Prandolini, M. C. , (2013). **Adhd e compiti a casa**. Trento: Erickson
- Di Pietro M., Dacomo M.(2009). **"Largo arrivo io! Manuale di auto aiuto per i bambini iperattivi e i loro genitori"**. Trento: Erickson
- Di Pietro M., Biasi E., Filoramo G., (2001). **"L'alunno iperattivo in classe. Problemi di comportamento e strategie educativo"**. Trento: Erickson
- Horstmann K., Steer J. (2013). **Aiutare gli alunni con ADHD a scuola. Strategie per promuovere l'autoregolazione e il benessere in classe**. Trento: Erickson
- lanes D. a cura di. (2009). **"L'iperattività. Aspetti clinici e interventi psicoeducativi."** Trento: Erickson
- KIRBY E. A., GRIMLEY K. L, (1986). **"Disturbi dell'attenzione e iperattività. Guida per psicologi e insegnanti"**. Trento: Erickson
- RIEF, F. S. (2003). **"The ADHD book of lists"**. San Francisco CA: Wiley Imprint