



mamma coach

*a cura della Dott.ssa Elisa Temporin
Psicologa - Psicoterapeuta*

...

*Specializzata in psicoterapia cognitiva, esperta in disturbi specifici di apprendimento
e disturbi di attenzione. elisatemporin@tiscali.it*

...



compiti

a

casa?

ISTRUZIONI

PER L'USO



I compiti a casa per molti genitori sono un vero e proprio **incubo**: quelli per il giorno dopo, da recuperare in caso di assenza, per il weekend, per le vacanze o per avvantaggiarsi... Compiti, compiti e ancora compiti! Uno scenario che farebbe impazzire chiunque... ma non basta!



*“Devo sempre stare seduto vicino a lui/lei, se no, non va avanti;
Non porta a casa mai le cose che gli servono;
Non scrive i compiti, o fa finta di non ricordarli;
Si butta per terra davanti al libro;
Rimanda sempre (gli scappa la pipì, ha sete, deve passare al livello successivo del gioco elettronico, aspettare che finisca il cartone...)”*

Questi sono solo alcuni dei racconti stremati dei genitori. Ed è così che il periodo scolastico diventa proprio per tutti, fonte di preoccupazione e stress.

DISTURBI E DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO

Innanzitutto è doveroso precisare l'esistenza di specifiche categorie di

disturbi dell'età evolutiva (disturbi specifici, e/o **difficoltà di apprendimento, disturbi dell'attenzione ed iperattività, disturbi del linguaggio**, ecc.) per i quali è indispensabile adottare metodologie di studio mirate. Nonostante ciò, tutti i nostri figli, chi più chi meno, possono manifestare delle difficoltà, risolvibili con pochi, semplici trucchi.

I DSA O DISTURBI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SONO 4:

1. dislessia: disturbo a carico della lettura. I bambini con dislessia possono essere significativamente

lenti o scorretti durante la lettura. Tali deficit possono influenzare la comprensione del testo;

2. disortografia: disturbo legato all'espressione scritta nella componente ortografica. Nonostante le ripetizioni, l'allenamento e lo studio delle regole, tali bambini continuano a compiere errori ortografici;

3. disgrafia: disturbo a carico dell'espressione scritta nella componente grafica. La scrittura può essere significativamente lenta o illeggibile;

4. discalculia: disturbo dell'automatizzazione del calcolo e dell'elaborazione dei numeri. La discalculia è caratterizzata da una particolare difficoltà nell'imparare le tabelline, e nel riconoscere i numeri.





CHI BEN
COMINCIA, È A
META DELL'OPERA

PROBLEMA

Vostro figlio **tende a rimandare all'infinito l'inizio dei compiti**, persistendo in attività di gioco, non spegnendo la televisione, se non all'ennesimo richiamo, non rientrando, ecc. Deve mangiare, bere, andare in bagno, fare una cosa importantissima. Spesso tende a confondere e sviare l'interlocutore.



STRATEGIE

A. Attivate richieste precise e non generali: "Tira fuori il diario" invece di: "Mettili a fare i compiti"; "Hai ancora 5 minuti", anziché: "Hai poco tempo".

B. Dopo la prima richiesta di spegnere la televisione, in caso di rifiuto, fate-lo voi per lui e portate dolcemente il bambino verso il tavolo. Il vostro continuo ripetere: "Spegni la tv", per il bambino è in realtà un modo per perdere tempo e continuare, quindi, a svagarsi.

C. Stabilite delle regole da seguire: "Si beve e mangia o si fa pipì alle 14.45 per essere pronti alle 15. Successivamente non ci si alzerà per mezz'ora". Non cedete dopo, ma piuttosto siate comprensive prima. Se il programma tv finisce alle 15.05 siate accomodanti, ma poi rimanete ferme sulla vostra posizione.



MATERIALE
COMPLETO ED
ELENCO PRECISO
DEI COMPITI,
CHE UTOPIA!

PROBLEMA

Lascia a scuola i quaderni; gli esercizi non corrispondono alle pagine indicate; deve eseguire il riassunto di qualcosa di cui non ricorda nulla. Quante volte ci siamo ritrovate a dover telefonare all'amica o all'insegnante, e a dirci tra mille informazioni diverse?



STRATEGIE

A. Organizzatevi con il "gruppo genitori" per confrontare i compiti o accordatevi con l'insegnante per un **controllo rapido del diario di un bambino a turno**, cui i compagni, di volta in volta, faranno riferimento.

B. Abituate il bambino a risolvere i problemi senza polemizzare, ma facendogli domande: "Come potresti fare la prossima volta per ricordarti di portare a casa il quaderno blu?".

C. Spronate il bambino a trovare almeno tre strategie per essere ancora più sicuro di raggiungere il risultato. Eventualmente nel diario tracciate dei disegni con il materiale che deve ricordare di prendere e portare a casa e segnate il numero totale di oggetti che dovrà avere con sé (Es: "Quando sei fuori e hai tre borse, la giacca e l'ombrello, per non dimenticare nulla in autobus sai che, scendendo, dovrai avere 5 oggetti in mano").



IL TRUCCO
STA
NELL'ORGANIZZARSI

PROBLEMA

Esegue alla perfezione il lavoro con qualcuno accanto a lui ma **se lasciato solo non sa più come muoversi.** Nei compiti che richiedono troppi passaggi, anche se ha capito, si perde, si ferma e non riesce più a procedere. Dimentica la consegna del compito (deve fare tre addizioni e tre sottrazioni e improvvisamente esegue tutte addizioni). Stende componimenti superficiali e incompleti.



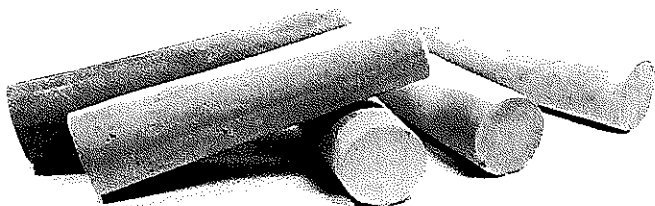
STRATEGIE

A. Stilate insieme l'elenco dei passaggi necessari per eseguire il compito, anche in forma di domande. Ad esempio: se deve comporre una descrizione, scrivete la quantità e la tipologia di caratteristiche da descrivere, utilizzando disegni per facilitarne il ricordo (disegnate capelli, un volto, occhi, naso, bocca, ecc.). **In questo modo si abituerà a pianificare.**

B. Prestabilite un tempo da dedicare al compito, basandovi sui tempi di esecuzione medi del bambino. Potrete così attivare una sorta di gara con se stesso (non contro la fretta!); utilizzate, allo scopo, cronometri, timer e clessidre perché più accattivanti.

C. Pattuite un bonus (smile, figurine, stelline) **da ricevere per ogni attività parziale terminata** e da barattare con un premio finale scelto insieme (5 minuti in più di televisione, coccole serali, ecc...).

D. Organizzate e pianificate i compiti inserendo delle pause (disegno, tv, merenda, ecc.).





ATTENZIONE:
QUESTA
SCONOSCIUTA!

PROBLEMA

Spesso i compiti sono pieni di **errori di distrazione** e talvolta i bambini s'impuntano davanti ai tentativi di correzione del genitore, intestardendosi e alludendo, ad esempio, ad una spiegazione diversa da parte della maestra.



STRATEGIE

A. Sottolineate tutto ciò che ha fatto di positivo, anche se apparentemente scontato. Es.: nell'operazione $3+2=6$, evidenziate che ha scritto bene i numeri e che ha fatto una somma; nell'operazione $3+3=0$, rilevate la correttezza dell'operazione qualora fosse stata una sottrazione.

B. Proponete di cercare insieme soluzioni diverse dal generico "starò più attento".

C. Se i passaggi sono eccessivi, utilizzate spazi per le operazioni complesse e usate colori diversi per ricordare il collegamento. Esempio: in caso di un problema che richieda moltiplicazioni, divisioni e altre operazioni, usate colori differenti nel testo.

D. Non chiedete revisioni globali, ma parziali. "Adesso ripassiamo tutto" può diventare una minaccia insormontabile per un bambino. Invece "Ti farò tre domande sul testo studiato", sarà maggiormente gestibile e quindi digeribile.

Regole di SOPRAVVIVENZA

Certamente seguire tutte queste attività e prestare particolare attenzione alle modalità richiede tempo e fatica, ma vedrete: sarete ricompensati. Il "tema compiti" non sarà più così centrale nella vostra vita e soprattutto presto avrete figli più autonomi e con una buona dose di autostima. In particolare, in tutto ciò che fate, non dimenticate mai queste fondamentali regole base:

SIATE OTTIMISTI!

Invece di dire: "Sei pieno di compiti e hai poco tempo" (tagliereste le gambe a chunque), cambiate approccio: "Dai facciamo tre esercizi, vedrai che bel voto".

SE VENITE PROVOCATI

("Sei cattiva/o; Non capisci niente; È meglio studiare con papà/mamma"), fate finta di niente e continuate per la vostra strada. State in silenzio, senza alzare gli occhi, senza rispondere con ironia e limitatevi a guardare i quaderni, **evitando di sfidarli con lo sguardo.**

SIATE FERMI!

Se esigete qualcosa di specifico, dovete fare in modo che venga portato a termine. **Se non potete controllare, non chiedete nemmeno!** Non ha senso chiedere se il bambino/a abbia studiato, se poi non si controlla. Domandate direttamente di vedere i compiti.

RICORDATE SEMPRE:

un genitore arrabbiato è perfetto per un figlio perché fa perdere un sacco di tempo.

TENETE IN CONSIDERAZIONE I PICCHI DEL CAPRICCIO:

se involontariamente e in buona fede, li avete abituati a sentirvi brontolare, la vostra calma improvvisa provocherà il tentativo da parte loro di farvi perdere la pazienza. Alla vostra tranquillità reagiranno, quindi, dando il peggio. Se si dovessero alzare, rimetteteli seduti con fermezza e **perseverate nel vostro obiettivo: terminare i compiti.** A quel punto i bambini sfogheranno molto probabilmente capricci sempre più accesi, ma non cedete. **Ogni capriccio ha un picco. Una volta raggiunto tenderà a scemare.**

STUDIATE PRIMA DEI VOSTRI FIGLI:

il genitore, prima del figlio, deve **conoscere alla perfezione** che cosa ci sarà da studiare e anche il contenuto specifico; perdere tempo a leggere davanti al figlio, contribuisce a perdere definitivamente la sua attenzione.

E NON DIMENTICATE LA REGOLA PIÙ IMPORTANTE:

SIATE CREATIVI E DIVERTENTI!

IL RESTO VERRÀ DA SÈ.