



Scuola e studio

Strategie per il successo scolastico
dei bambini con ADHD

Prima di cominciare

Se ogni pomeriggio diventa una trattativa e ogni comunicazione della scuola ti stringe lo stomaco, non è perché sei un genitore distratto o perché tuo figlio non ha voglia.

La scuola chiede proprio le abilità che l'ADHD rende più faticose: restare fermi, ascoltare a lungo, organizzarsi, iniziare, controllare. Non si tratta di chiedere più impegno, ma di cambiare le condizioni in cui l'impegno viene chiesto.

UN PATTO GENTILE

Non useremo i voti come misura del valore di un bambino né della bravura di un genitore. Cercheremo strategie sostenibili, un passo alla volta.

Come leggere queste pagine

- Parti dal capitolo più vicino alla vostra difficoltà di oggi.
- Prova una strategia per volta e annota che effetto ha.
- Porta le schede al colloquio con gli insegnanti.

Come usare la guida

Leggeretutto non è necessario. Il valore nasce quando una pagina diventa un gesto semplice, ripetuto per qualche giorno.

- 1 Osserva una settimana senza cambiare troppe cose insieme.
- 2 Scegli un solo obiettivo concreto e dichiaralo con una frase.
- 3 Concorda il piano quando tutti sono tranquilli, non nel momento del conflitto.
- 4 Ripeti abbastanza a lungo da vedere un andamento, non un singolo giorno.
- 5 Chiedi aiuto ai professionisti quando la fatica resta alta.

NOTA IMPORTANTE

Le indicazioni sono educative e generali. Non sostituiscono una valutazione, una diagnosi o un intervento di professionisti della salute e della scuola.

Indice

Unamappaertrovare subito ciò che serve.

Sezione	Pagina
Prima di cominciare	2
Come usare la guida	3
1. Capire l'ADHD in classe	5
2. Attenzione e istruzioni che arrivano davvero	9
3. Tecniche di studio per menti ADHD	13
4. Organizzazione: zaino, diario e materiali	17
5. I compiti a casa senza battaglie	21
6. Collaborare con gli insegnanti	25
7. Verifiche, interrogazioni e ansia	29
8. Motivazione, autostima e compagni	33
Piano dei 30 giorni	37
Domande frequenti	41
Errori comuni da evitare	44
Schede da stampare	46
Riepilogo	48
Nota finale	49

CAPITOLO 01

Capire l'ADHD in classe



A scuola l'ADHD non si vede come una diagnosi: si vede come un quaderno dimenticato, uno sguardo alla finestra, una risposta data troppo in fretta.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Ascuola l'ADHD non si vede come una diagnosi: si vede come un quaderno dimenticato, uno sguardo alla finestra, una risposta data troppo in fretta.

Non è disobbedienza

Distrazione, movimento e impulsività non sono scelte contro l'adulto. Sono il modo in cui un sistema attentivo diverso reagisce a richieste lunghe e poco strutturate.

Dove si concentra la fatica

Tenere l'attenzione per molti minuti, ricordare istruzioni in più passaggi, iniziare un compito noioso, controllare ciò che si è scritto: sono funzioni che richiedono energia extra.

Il costo nascosto

Molti bambini arrivano a casa svuotati perché hanno usato tutta la giornata per trattenersi. La stanchezza del pomeriggio racconta lo sforzo del mattino.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Osserva per una settimana in quali momenti della giornata scolastica nascono le difficoltà.
- 2 Distingui ciò che non sa fare da ciò che non riesce a organizzare.
- 3 Chiedi a tuo figlio che cosa rende difficile quel momento, senza rimproveri.
- 4 Scrivi due sole priorità: le altre possono aspettare.
- 5 Condividi queste priorità con l'insegnante.

Segnali da osservare

- Perde il filo quando le consegne sono solo verbali.
- Inizia in ritardo, poi corre e commette errori di distrazione.
- Dimentica materiali anche quando è motivato.
- Si alza, dondola o gioca con oggetti per restare sveglio mentalmente.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non stiamo cercando un bambino diverso. Stiamo cercando condizioni in cui questo bambino riesca."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Sofia, nove anni, saltava spesso pezzi di consegna. Insieme all'insegnante è stata messa sul banco una piccola lista con tre passaggi illustrati. Nel giro di poche settimane chiedeva molte meno conferme.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 02

Attenzione e istruzioni che arrivano davvero



Il modo in cui diamo un'istruzione può decidere se verrà eseguita. Poche parole, un canale visivo e un inizio chiaro cambiano il risultato.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Il modo in cui diamo un'istruzione può decidere se verrà eseguita. Poche parole, un canale visivo e un inizio chiaro cambiano il risultato.

Una cosa alla volta

Le consegne in più passaggiate si perdono a metà strada. Dividile e chiedi di ripetere il primo passo con parole proprie.

Prima lo sguardo, poi la frase

Avvicinati, attendi il contatto visivo o un segnale concordato, poi parla. Le istruzioni lanciate da un'altra stanza raramente arrivano.

Rendere visibile l'invisibile

Un foglio con i passaggi, un timer che mostra il tempo che scorre, un colore per ogni materia: strumenti semplici sostituiscono decine di richiami.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Riduci ogni istruzione a una frase breve.
- 2 Aggiungi un supporto visivo per le sequenze ricorrenti.
- 3 Usa un timer visibile per i momenti di avvio.
- 4 Concorda un gesto silenzioso per richiamare l'attenzione senza imbarazzo.
- 5 Verifica la comprensione chiedendo: "Da dove cominci?"

Segnali da osservare

- Ripete la consegna ma non la esegue.
- Chiede più volte che cosa bisogna fare.
- Si blocca davanti al foglio bianco.
- Finisce solo la prima parte del compito.

PAROLE CHE AIUTANO

"Che cosa fai per primo? Dimmelo con parole tue."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Un insegnante ha iniziato a scrivere alla lavagna i tre passaggi di ogni attività. Non serviva solo al bambino con ADHD: metà della classe ha smesso di chiedere ripetizioni.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 03

Tecniche di studio per menti ADHD



Studiare a lungo e in silenzio non funziona per tutti. Le menti ADHD imparano meglio quando il corpo partecipa e l'informazione diventa visibile.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Studiare al lungo e in silenzio non funziona per tutti. Le menti ADHD imparano meglio quando il corpo partecipa e l'informazione diventa visibile.

Apprendimento attivo

Ripetere camminando, spiegare a voce alta, insegnare a un fratello o a un peluche: recuperare un contenuto è più efficace che rileggerlo.

Studio multisensoriale

Mappe colorate, disegni, schemi, registrazioni vocali e frasi-aiuto per ricordare gli elenchi rendono la memoria meno dipendente dallo sforzo.

Blocchi brevi

Venti o venticinque minuti di lavoro e cinque di pausa reale. Alternare le materie mantiene vivo l'interesse più di una sessione lunga.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Scegli insieme una tecnica attiva per la prossima verifica.
- 2 Trasforma la pagina in uno schema con non più di sette parole chiave.
- 3 Lavora a blocchi cronometrati con pause vere, senza schermi.
- 4 Fai ripetere a voce come se stesse spiegando a un compagno.
- 5 Chiudi la sessione ricordando una cosa che è andata bene.

Segnali da osservare

- Rilegge molte volte senza ricordare nulla.
- Si stanca dopo pochi minuti sul libro.
- Ricorda meglio ciò che ha disegnato o detto ad alta voce.
- Ha bisogno di muoversi mentre ripete.

PAROLE CHE AIUTANO

"Proviamo a studiare storia costruendo una linea del tempo colorata: un colore per ogni periodo."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Marco imparava le tabelline saltando su fogli numerati sul pavimento. In due settimane i tempi di risposta si sono dimezzati, e le lacrime pure.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 04

Organizzazione: zaino, diario e materiali



L'organizzazione non è un tratto del carattere: è un sistema esterno che si può costruire. Quando il sistema è chiaro, la memoria deve lavorare meno.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

L'organizzazione non è un tratto del carattere: è un sistema esterno che si può costruire. Quando il sistema è chiaro, la memoria deve lavorare meno.

Un colore per ogni materia

Copertine e raccoglitori dello stesso colore per ogni materia riducono il tempo di ricerca e gli errori al momento di preparare lo zaino.

La lista che sta nello zaino

Una checklist plastificata dentro lo zaino o sull'armadietto elenca ciò che serve ogni giorno. Si controlla in trenta secondi.

Un diario che si usa davvero

Meglio un diario semplice compilato subito che uno perfetto compilato mai. Scrivere il compito appena viene assegnato è la regola più importante.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Scegli con tuo figlio il codice colore delle materie.
- 2 Prepara la checklist quotidiana e attaccala dove la vede.
- 3 Stabilisci un momento fisso per svuotare lo zaino, ogni giorno alla stessa ora.
- 4 Crea una scatola "da firmare" per avvisi e verifiche.
- 5 Fai insieme il controllo serale per due settimane, poi riduci l'aiuto gradualmente.

Segnali da osservare

- Torna a casa senza il libro necessario.
- Perde fogli e avvisi nel fondo dello zaino.
- Scopre i compiti la sera tardi.
- Ha una scrivania invasa da oggetti non scolastici.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non devi ricordare tutto: il sistema ricorda per te."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Giacomo, dodicianni, dimenticava quasi ogni settimana un compito. Con il diario compilato in classe e un controllo serale di due minuti, le dimenticanze sono quasi sparite in un mese.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 05

I compiti a casa senza battaglie



Il pomeriggio è il momento in cui la stanchezza incontra le richieste. Un ordine prevedibile vale più di qualsiasi discorso sulla responsabilità.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Il pomeriggio è il momento in cui la stanchezza incontra le richieste. Un ordine prevedibile vale più di qualsiasi discorso sulla responsabilità.

Prima il corpo, poi il quaderno

Merenda, movimento e una pausa vera prima di iniziare. Chiedere concentrazione a un bambino appena uscito da scuola significa partire in salita.

Una postazione stabile

Sempre lo stesso posto, luce buona, materiale già pronto, distrazioni ridotte. L'ambiente fa metà del lavoro.

Iniziare è la parte difficile

Spesso il blocco non è il compito al primo minuto. Aiuta a scrivere la prima riga insieme, poi allontanati.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Fissa un orario stabile e scrivilo dove tutti lo vedono.
- 2 Elenca i compiti e fagli scegliere l'ordine.
- 3 Dividi ogni compito in parti da massimo venti minuti.
- 4 Rimani vicino nel momento dell'avvio, non per tutta la durata.
- 5 Ferma la sessione all'orario stabilito, anche se non è tutto finito, e comunicalo all'insegnante.

Segnali da osservare

- Rimanda l'inizio con mille micro-attività.
- Si arrabbia davanti a un esercizio che sa fare.
- Chiede continuamente la presenza dell'adulto.
- Si scoraggia quando i compiti sono tanti.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo finire tutto perfettamente. Dobbiamo cominciare e lavorare per il tempo che abbiamo deciso."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Unafamiglia ha introdotto la regola dei venti minuti con timer e pausa. I compiti duravano lo stesso tempo di prima, ma senza pianti: il conflitto era nel modo, non nella quantità.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 06

Collaborare con gli insegnanti



La scuola e la famiglia vedono due metà dello stesso bambino. Quando le informazioni circolano, le strategie smettono di contraddirsi.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

La scuola e la famiglia vedono due metà dello stesso bambino. Quando le informazioni circolano, le strategie smettono di contraddirsi.

Arrivare preparati al colloquio

Porta osservazioni concrete, non etichette: che cosa succede, quando, quanto spesso, che cosa avete già provato.

Chiedere misure pratiche

Posto lontano dalle distrazioni, consegne scritte oltre che orali, tempi aggiuntivi, verifiche suddivise, possibilità di brevi pause di movimento.

Tenere aperto il canale

Un aggiornamento breve e regolare, anche di poche righe, funziona meglio di lunghi confronti solo quando le cose vanno male.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Prepara una pagina con tre osservazioni e tre richieste.
- 2 Chiedi quali strategie funzionano già in classe, e riprendile a casa.
- 3 Concorda una modalità e una frequenza di aggiornamento.
- 4 Metti per iscritto ciò che avete deciso insieme.
- 5 Riconosci apertamente il lavoro dell'insegnante: la collaborazione si costruisce anche così.

Segnali da osservare

- Le strategie di casa e scuola vanno in direzioni opposte.
- Le comunicazioni arrivano solo dopo un problema.
- Le misure concordate non vengono applicate con continuità.
- Il bambino riceve messaggi diversi dagli adulti.

PAROLE CHE AIUTANO

"Grazie per il tempo che mi dedica. Vorrei capire con lei quali accorgimenti possiamo provare insieme."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Dopo un colloquio in cui i genitori hanno portato due sole richieste concrete, l'insegnante ha accettato di dare le consegne anche per iscritto. Il numero di compiti incompleti si è ridotto subito.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 07

Verifiche, interrogazioni e ansia



Le prove mettono alla prova due cose insieme: la conoscenza e la capacità di gestirsi sotto pressione. Si possono allenare entrambe.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Le prove mettono alla prova due cose insieme: la conoscenza e la capacità di gestirsi sotto pressione. Si possono allenare entrambe.

Preparare in anticipo, non la sera prima

Dividere il materiale su più giorni riduce il carico e migliora il ricordo. Un piccolo calendario di studio evita la corsa finale.

Allenare con simulazioni

Fare una prova a casa, con lo stesso tempo e lo stesso formato, rende la situazione meno sorprendente.

Ridurre l'ansia

Respirazione con espirazione lunga, una frase di incoraggiamento preparata insieme, sonno e colazione: dettagli che sostengono la prestazione più di un'ultima ripetizione.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Costruite insieme un piano di studio su tre o quattro giorni.
- 2 Provate una simulazione con il cronometro.
- 3 Insegna una strategia per tipo di prova: eliminare le risposte impossibili, fare una scaletta prima del tema, mostrare i passaggi in matematica.
- 4 Concordate una routine calma per il mattino della verifica.
- 5 Dopo la prova, parlate di come è andata prima ancora del voto.

Segnali da osservare

- Sa la materia ma va in blocco durante la prova.
- Consegna prima del tempo senza rileggere.
- Si agita nei giorni precedenti.
- Perde punti per errori di distrazione, non di contenuto.

PAROLE CHE AIUTANO

"Il voto racconta una prova. Non racconta te."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

Unragazzo consegnava sempre per primo. Con la regola "rileggo per tre minuti prima di alzarmi", i suoi errori di distrazione sono diminuiti in modo evidente.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

CAPITOLO 08

Motivazione, autostima e compagni



Un bambino che si sente capace impara di più. Molte difficoltà scolastiche si aggravano quando alla fatica si aggiunge la convinzione di non valere.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Un bambino che si sente capace impara di più. Molte difficoltà scolastiche si aggravano quando alla fatica si aggiunge la convinzione di non valere.

Riconoscere lo sforzo, non solo il risultato

Nominare ciò che ha fatto bene nel processo — ha iniziato da solo, ha chiesto aiuto, ha riletto — costruisce competenze ripetibili.

Rendere visibile il progresso

Un grafico semplice, una raccolta di lavori, un elenco di cose imparate: i miglioramenti lenti hanno bisogno di essere mostrati.

Le relazioni contano quanto i voti

Impulsività e distrazione possono pesare sulle amicizie. Un piccolo gruppo, un'attività dove eccelle, un adulto che facilita: sono interventi scolastici a tutti gli effetti.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: quale passaggio, in questo momento, è troppo difficile? La domanda apre soluzioni concrete.

Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Ogni giorno nomina una cosa specifica che è andata bene.
- 2 Trovate un'attività in cui possa sentirsi competente.
- 3 Correggi una cosa alla volta, scegliendo la più utile.
- 4 Parla con l'insegnante delle dinamiche con i compagni, non solo dei voti.
- 5 Racconta a tuo figlio i suoi progressi con esempi concreti.

Segnali da osservare

- Dice spesso di essere il peggiore della classe.
- Rinuncia prima di provare.
- Reagisce male alle correzioni.
- Fatica a entrare nei giochi di gruppo.

PAROLE CHE AIUTANO

"Oggi hai iniziato da solo. Questa è esattamente la parte più difficile."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

Giorno	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		

Una storia vera

In una classe è stato chiesto a un bambino molto vivace di occuparsi della distribuzione dei materiali. Il ruolo gli ha dato movimento legittimo e uno sguardo diverso dai compagni.

DOMANDE PER IL GENITORE

Quale momento ha richiesto meno energia del solito? Che cosa posso semplificare domani?

Giorni 1-7 · Osservare

Raccogli informazioni senza corregger tutto. Guarda dove nasce davvero l'attrito: al mattino, in classe, ai compiti o alla sera.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: il compito più importante, venti minuti, e una chiusura senza rimproveri.

Giorni 8-14 · Organizzare

Costruisci il sistema esterno: colori, checklist, diari compilato subito, postazione dei compiti sempre uguale.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: il compito più importante, venti minuti, e una chiusura senza rimproveri.

Giorni 15-22 · Studiare meglio

Introduci una tecnica attiva e i blocchi di studio con pausa. Provala prima su una materia sola.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: il compito più importante, venti minuti, e una chiusura senza rimproveri.

Giorni 23-30 · Collaborare e consolidare

Condividi con la scuola ciò che funziona, chiedi misure che servono e scrivi il piano minimo per le settimane difficili.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

Giorno	Azione	Nota
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: il compito più importante, venti minuti, e una chiusura senza rimproveri.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

Devo stare seduto accanto a lui per tutti i compiti?

Disolito serve presenza nell'avvio e nella chiusura. Restare per l'intera durata può creare dipendenza dall'adulto; allontanarsi gradualmente costruisce autonomia.

Quanto devono durare i compiti?

Dipende dall'età e dalla scuola. Se il tempo diventa proporzionato o finisce sempre in crisi, è un'informazione da condividere con l'insegnante, non un fallimento familiare.

È giusto ridurre la quantità di compiti?

Una riduzione concordata con la scuola può essere una misura ragionevole quando la fatica è documentata. Va decisa insieme, non presa unilateralmente.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: insegnante, pediatra o specialista.

Spazio per i tuoi appunti

Domanda	Risposta ricevuta

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

La musica in sottofondo aiuta o distrae?

Dipende dal bambino e dal tipo di compito. Prova per qualche giorno su un compito ripetitivo e osserva, invece di deciderlo a priori.

Meglio i premi o le conseguenze?

Funziona meglio riconoscere comportamenti sotto il controllo del bambino — iniziare, chiedere aiuto, rileggere — che premiare il voto finale.

Come parlo dell'ADHD a mio figlio?

Con parole semplici e non colpevolizzanti: il suo cervello lavora in modo diverso, alcune cose costano più fatica, e esistono strumenti che aiutano.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: insegnante, pediatra o specialista.

Spazio per i tuoi appunti

Domanda	Risposta ricevuta

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

E se l'insegnante non collabora?

Porta osservazioni scritte e richieste concrete, chiedi un incontro formale e coinvolgi il referente scolastico. Mantieni un tono collaborativo anche quando insisti.

Il tempo sugli schermi influisce sui compiti?

Spesso il problema è la transizione: interrompere un'attività molto gratificante. Avvisi a 15, 5 e 1 minuto rendono la fine prevedibile.

Quando chiedere una valutazione o un supporto specialistico?

Quando la difficoltà persiste nonostante gli adattamenti, incide sull'umore o sulla socialità, oppure quando compaiono ansia, rifiuto della scuola o forte calo dell'autostima.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: insegnante, pediatra o specialista.

Spazio per i tuoi appunti

Domanda	Risposta ricevuta

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Cambiare cinque cose insieme

Non saprai che cosa ha funzionato e la famiglia farà fatica a mantenere il piano.

Ripetere la stessa istruzione a voce più alta

Se non è arrivata la prima volta, serve un altro canale: scritto, visivo, più breve.

Trasformare i compiti in un braccio di ferro

Il tavolo dei compiti non è il posto giusto per discutere di responsabilità. Rimanda al giorno dopo, a mente fredda.

Correggere tutto

Scegliere un obiettivo alla volta produce più cambiamento di dieci osservazioni al giorno.

DA RICORDARE

Una strategia che non funziona è un'informazione utile. Cambia un elemento alla volta e riprova per qualche giorno.

Quale di questi vogliamo evitare questa settimana?

Errore da evitare	Cosa faremo al suo posto

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Confrontare con fratelli o compagni

Il paragone colpisce l'autostima proprio dove è già fragile e non insegna alcuna strategia.

Aspettare la fine del quadrimestre per parlare con la scuola

Le piccole misure funzionano meglio se introdotte presto e riviste spesso.

Confondere lentezza e pigrizia

Avviare un compito richiede energia: chi fatica a iniziare non sta scegliendo di non fare.

Rinunciare quando una strategia fallisce

Una strategia che non funziona è un'informazione, non una sentenza. Cambia un elemento e riprova.

DA RICORDARE

Una strategia che non funziona è un'informazione utile. Cambia un elemento alla volta e riprova per qualche giorno.

Quale di questi vogliamo evitare questa settimana?

Errore da evitare	Cosa faremo al suo posto

La checklist dello zaino

Scrivi o disegna ciò che serve ogni giorno. Copialo su un cartoncino e attaccalo dentro lo zaino.

Da controllare ogni sera	Fatto
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

Il codice colore delle materie

Materia	Colore

LA NOSTRA REGOLA

Lo zaino si prepara sempre: _____ (orario)

Scheda per il colloquio con l'insegnante

Porta poche informazioni concrete e due o tre richieste precise.

Tema	Nota
Difficoltà principale	
Quando si presenta	
Che cosa abbiamo già provato	
Che cosa funziona a casa	
Misure che chiediamo	

Le mie tre domande

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

ACCORDI PRESI

Data: _____ Prossimo aggiornamento: _____

Il successo scolastico si costruisce insieme

Hai osservato dove nasce la fatica, hai costruito un sistema esterno, hai reso lo studio più attivo e hai aperto un canale con la scuola. Ora conserva ciò che sostiene davvero la vostra famiglia.

Gli otto punti da ricordare

- 1 Il comportamento racconta una difficoltà, non una sfida all'adulto.
- 2 Le istruzioni brevi e visibili arrivano; quelle lunghe si perdono.
- 3 Studiare attivamente vale più che rileggere.
- 4 L'organizzazione è un sistema esterno, non un tratto del carattere.
- 5 I compiti hanno bisogno di un orario, non di un discorso.
- 6 La collaborazione con la scuola va costruita prima dei problemi.
- 7 Le prove si preparano a piccoli passi e si affrontano con calma.
- 8 L'autostima è una condizione dell'apprendimento, non un premio.

IL PROSSIMO PASSO

Scegli una sola pagina da usare questa settimana. Una pratica ripetuta vale più di molte idee lasciate sulla carta.

Nota finale

Questa guida è uno strumento educativo per genitori e caregiver.

Non sostituisce una valutazione, una diagnosi o un intervento di professionisti della salute, della psicologia o della scuola. Le difficoltà scolastiche possono avere cause diverse e intrecciate. Rivolgiti al pediatra, allo specialista che segue tuo figlio e ai referenti scolastici per un percorso personalizzato.

QUANDO NON RIMANDARE

Rifiuto persistente della scuola, ansia intensa, forte calo dell'umore, isolamento dai compagni o espressioni di svalutazione di sé richiedono il confronto tempestivo con un professionista.

Un ultimo promemoria

Tuo figlio non è i suoi voti. Tu non sei la somma dei pomeriggi difficili. Il cambiamento nasce da osservazione, strumenti concreti e collaborazione tra gli adulti che gli stanno accanto.

Fine della guida · Calma in Famiglia