

SOS COMPITI: COME ORGANIZZARLI E PIANIFICARLI IN MODO EFFICACE

7 STEPS



@scintilleducative

CARI GENITORI,

Vi capita mai di sentirvi frustrati quando il momento dei compiti si trasforma in una battaglia quotidiana? Vi preoccupa la difficoltà dei vostri figli nel ricordare cosa devono fare, nel gestire il tempo o nell'organizzare il proprio materiale?

Essere genitore di un bambino o un ragazzo con Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) o Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) è un viaggio fatto di sfide e grandi soddisfazioni. Le difficoltà nella pianificazione e nell'organizzazione sono comuni, a causa di fragilità nelle funzioni esecutive (memoria di lavoro, inibizione, flessibilità cognitiva). Questo può trasformare compiti semplici in ostacoli, generando frustrazione.

Questo eBook non contiene verità assolute, ma nasce per fornirvi una guida pratica e basata su evidenze pedagogiche e psicologiche per supportare i vostri figli, sulla base delle numerose domande che mi sono state fatte. Ripercorreremo i passi della mappa procedurale visiva, approfondendo ogni punto con spiegazioni e consigli concreti, per trasformare le difficoltà in opportunità.

Siete i migliori alleati dei vostri figli. Insieme, possiamo aiutarli a costruire le strategie e l'autonomia necessarie.

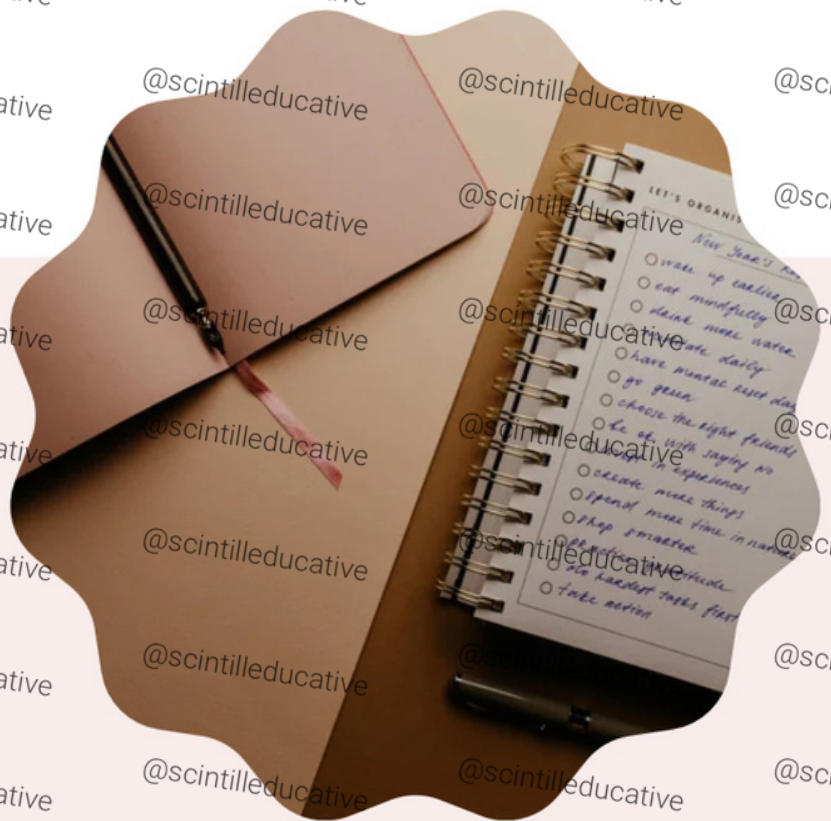
Buona lettura e buon lavoro!

*"Su una parete della nostra scuola c'è scritto grande "I
CAKE". È il motto in traducibile dei giovani americani
migliori: "me ne importa, mi sta a cuore"*

Don Lorenzo Milani

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- **Struttura l'Ambiente e la Routine**
- **Scomponi i Compiti in Passi Piccoli**
- **Utilizza Strumenti Visivi e Tecnologici**
- **Insegna Strategie di Gestione del Tempo**
- **Favorisci l'Autoregolazione e il Rinforzo Positivo**
- **Collabora con la Scuola e i Professionisti**
- **Adatta e Sii Flessibile**



1

1. STRUTTURA L'AMBIENTE E LA ROUTINE

- Crea uno spazio di studio ordinato, privo di distrazioni (visive e sonore)
- Stabilisci routine quotidiane chiare e prevedibili per i compiti e le attività
- Usa promemoria visivi (es. tabelle e calendari..)

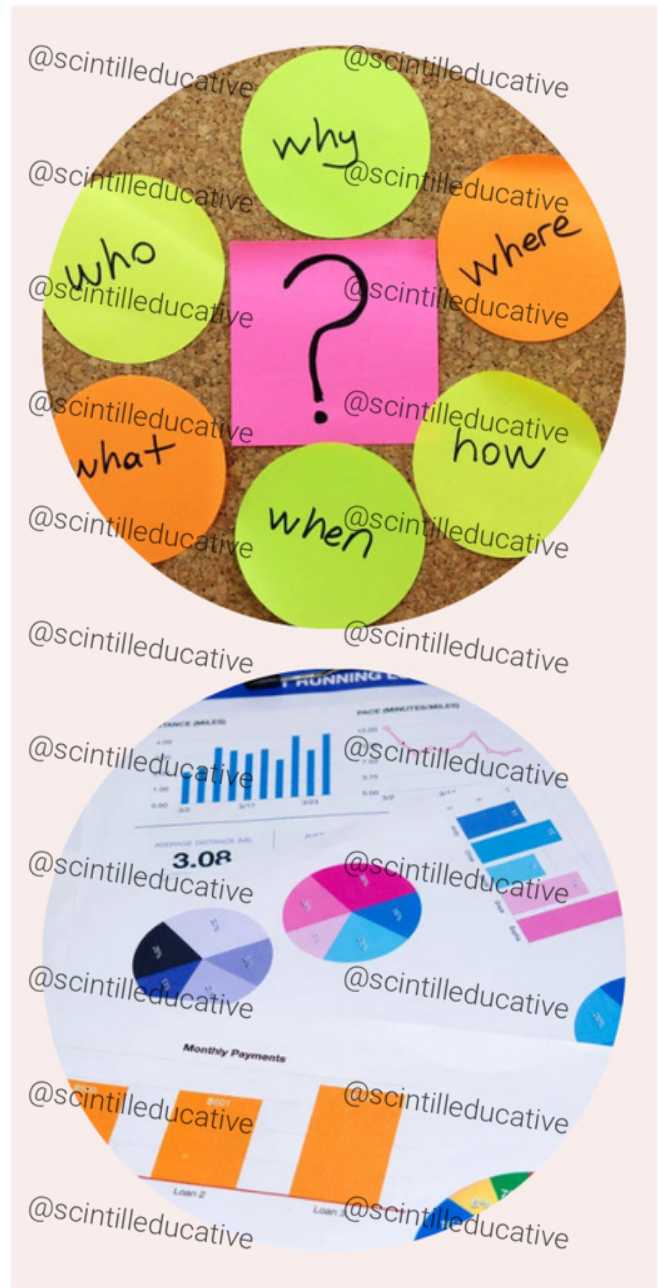
L'IMPORTANZA DELLA PREVEDIBILITÀ E DELLA RIDUZIONE DEL CARICO COGNITIVO

Per un bambino con DSA o ADHD, il mondo può sembrare un luogo caotico, pieno di stimoli e richieste difficili da filtrare. Le funzioni esecutive, in particolare la memoria di lavoro (la capacità di tenere a mente più informazioni contemporaneamente) e l'inibizione delle distrazioni, sono spesso meno sviluppate. Questo significa che ogni stimolo non rilevante (un rumore, un oggetto sul tavolo, un pensiero passeggero) richiede uno sforzo extra per essere ignorato, consumando energie preziose che dovrebbero essere dedicate al compito.

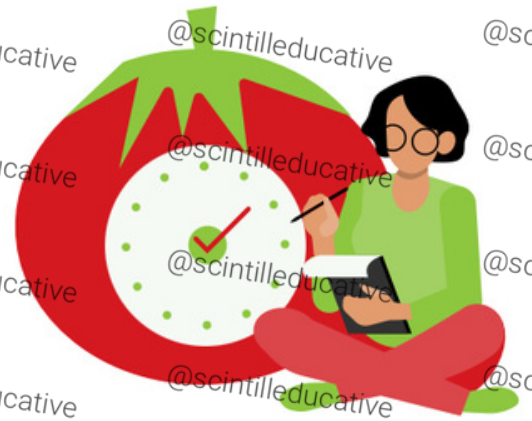
Creare un ambiente strutturato e stabilire routine chiare e prevedibili è fondamentale. Un ambiente ordinato e funzionale riduce il numero di decisioni e filtri che il cervello deve elaborare, diminuendo il carico cognitivo. Le routine, d'altra parte, offrono una "struttura esterna" che compensa la difficoltà interna di organizzazione e pianificazione. Sapere "cosa viene dopo" riduce l'ansia e libera risorse mentali per concentrarsi sul "cosa fare adesso". La prevedibilità del tempo e dello spazio aiuta il bambino a sentirsi più sicuro e competente nel gestire le proprie attività mattutine e previene dimenticanze.

CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI:

- **Mappe Mentali e Concettuali:** Insegna a tuo figlio a creare mappe mentali (per la creatività e la connessione delle idee) o concettuali (per organizzare le informazioni in modo gerarchico). Esistono anche software e app gratuite (es. CmapTools, FreeMind, IperMatte2 (per PC); Simple Mind, XMind (per Iphone); Mindomo Gitmind, Simple Mind (per Android) che possono facilitare la creazione di mappe digitali, spesso più ordinate e flessibili.
- **Tabelle e Diagrammi:** Per la matematica, la storia o le scienze, l'uso di tabelle riassuntive, linee del tempo o diagrammi di flusso può aiutare a visualizzare e comprendere meglio le relazioni tra i concetti.



TECNICA DEL POMODORO



scegli un'attività

25

Imposta il timer

Lavora finchè
suona il timer

fai una pausa breve
di 5 minuti

Segna il pomodoro
completato

Ogni 4 pomodori completati,
fai una pausa lunga di 15 -
minuti

DAILY PLANNER

DATA

L - M - **M** - G - V - S - D

Come mi sento



il mio livello di energia



Obiettivi

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Cose da fare

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Cose da ricordare

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Ho avuto difficoltà in

Great Work!

WORKWOME

7

5. FAVORISCI L'AUTOREGOLAZIONE E IL RINFORZO POSITIVO

- Insegna porsi domande prima di iniziare o di considerare un lavoro finito (" Ho tutto quello che mi serve?", "Ho completato?")
- Riconosci e premia l'impegno e ogni piccolo miglioramento nell'organizzazione.

OGNI BAMBINO È UN MONDO: L'ARTE DELL'APPROCCIO INDIVIDUALIZZATO

Non esiste una formula magica universale che funzioni per tutti i bambini con DSA o ADHD. Ogni bambino è un individuo unico, con i propri punti di forza, le proprie sfide, il proprio temperamento e le proprie preferenze di apprendimento.

L'approccio più efficace è quello **individualizzato e flessibile**. Questo significa osservare attentamente tuo figlio, provare diverse strategie, essere pronti a modificare l'approccio quando qualcosa non funziona e, soprattutto, mantenere la calma e la pazienza di fronte agli ostacoli. Il tuo ruolo è quello di un "investigatore" e di un "facilitatore", sempre pronto a imparare insieme al tuo bambino.

Ciò che funziona per uno, potrebbe non funzionare per un altro!

PER COCLUDERE...

Ricorda che è un Percorso: lo sviluppo delle funzioni esecutive è un processo graduale.

Ci saranno alti e bassi.

L'importante è la costanza nell'applicazione delle strategie e la fiducia nel potenziale di crescita di tuo figlio.



@scintilleducative

COME ORGANIZZARE E PIANIFICARE I COMPITI

7 FASI

1

STRUTTURA L'AMBIENTE E LA ROUTINE

2

SCOMPONI I COMPITI IN PICCOLI PASSI

3

UTILIZZA STRUMENTI VISIVI E TECNOLOGICI

4

INSEGNA STRATEGIE DI GESTIONE DEL TEMPO

5

FAVORISCI L'AUTOREGOLAZIONE E IL RINFORZO POSITIVO

6

COLLABORA CON LA SCUOLA E I PROFESSIONISTI

7

FAVORISCI L'AUTOREGOLAZIONE E IL RINFORZO POSITIVO