

INDICAZIONI E STRATEGIE PEDAGOGICHE NEL CASO DI ADHD

Le indicazioni seguenti, derivate da una sintesi tratta dalla letteratura in materia e dall'esperienza pratica, sono da considerarsi a scopo illustrativo e quale stimolo alla riflessione, non hanno la pretesa di essere esaustive tantomeno prescrittive.

| |
|---|
| Indicazioni generali a supporto di allievi con bisogni speciali |
|---|

Premessa: Idealmente l'allievo/a che presenta dei bisogni speciali è da vedersi come una risorsa per la classe, uno stimolo alla riflessione ed un'occasione per mobilitare le risorse di docenti ed allievi, di qualsiasi età e classe, grazie a cui sviluppare quegli accorgimenti sia sul piano pedagogico che relazionale di cui potranno beneficiare tutti.

A livello organizzativo:

- Predisporre un progetto pedagogico individualizzato, corredato da obiettivi chiaramente esplicitati a breve e a medio termine, condiviso con l'allievo, i docenti, gli operatori coinvolti e i genitori.
- Condividere con il corpo insegnante e con la classe dell'allievo il significato dei disturbi/deficit presentati e le relative misure di supporto e di individualizzazione pedagogica.
- Discutere con l'intera classe, adottando le modalità più opportune a seconda dell'età degli allievi, le problematiche così come le risorse presenti e valutando le strategie che possono essere più utili all'allievo/a che presenta il disturbo ma anche per gli altri allievi in caso di bisogno;
- Definire chiaramente le priorità, assicurando primariamente il benessere e l'adattamento dell'allievo al contesto scolastico.
- Predisporre delle riunioni regolari di verifica e regolazione del progetto pedagogico coinvolgendo tutte e le figure significative, allievo compreso.
- Rivalutare periodicamente il progetto, eventualmente rivedere obiettivi e modalità di intervento.
- Predisporre delle modalità di svolgimento delle verifiche che tengano conto delle difficoltà e delle risorse dell'allievo.
- Rispetto agli apprendimenti, stabilire delle valutazioni individualizzate, relative agli obiettivi prestabiliti.

Sul piano pedagogico-didattico:

- Puntare sulle risorse, sia specifiche (competenze e conoscenze, interessi, ecc.) che trasversali (impegno, motivazione, competenze sociali, ecc.), dell'allievo per sviluppare e sostenere il progetto pedagogico;
- Aiutare l'allievo a monitorare il proprio percorso scolastico ed a organizzare il proprio studio tramite colloqui periodici ed il sostegno all'organizzazione (diario, materiali, ecc.).
- Predisporre una posizione dell'allievo in aula, una programmazione pedagogica e dei materiali/supporti pedagogici che tengano conto delle fragilità presentate così come delle difficoltà di attenzione, spesso associate ai disturbi dell'apprendimento quale disturbo concomitante o

secondario alle maggiori sollecitazioni e sforzi (affaticamento) che l'allievo con DSA o altri disturbi deve sostenere.

- Sostenere l'autostima dell'allievo con bisogni speciali considerando le difficoltà che vive nell'ambito scolastico e delle lacune accumulate negli anni, che lo possono portare a disinvestire l'apprendimento scolastico e/o manifestare comportamenti disadattivi e disturbanti.
- Assegnare regolarmente brevi compiti a casa relativi ai principali argomenti trattati e in relazione agli obiettivi prestabiliti, focalizzando gli aspetti fondamentali di ciascun apprendimento ed eliminando le parti di pura ripetizione.
- Verificare costantemente il livello di comprensione dell'allievo, sia rispetto alla lezione che al singolo compito (mai dare nulla per scontato).
- Utilizzare costantemente l'esplicitazione, sia rispetto all'organizzazione dell'attività didattica (programma della lezione, obiettivi, ecc.), sia rispetto ai contenuti (spiegare i processi mentali che consentono di svolgere l'attività e raggiungere gli obiettivi di apprendimento).
- Fare capo alla metacognizione, sia in generale nell'attività didattica, sia relativamente al processo di studio e alla gestione del comportamento.
- Favorire la strutturazione dei contenuti tramite tabelle, mappe mentali, schemi, ecc. piuttosto che lo studio mnemonico.
- Evitare di far scrivere o copiare se non è strettamente necessario, anche nei compiti a casa. La copiatura dalla lavagna spesso risulta controproducente in quanto richiede molta energia e può essere fonte di omissioni o errori.
- Evitare di far prendere appunti, ricopiare testi o espressioni matematiche. Laddove possibile, fornire materiali di supporto (grafico, acustico, audiovisivo) a supporto della lezione; fotocopiare gli appunti dei compagni.
- Prevedere pause frequenti, anche brevi, di riposo o di cambiamento dell'attività, tenendo conto dei tempi di attenzione limitati ed il repentino affaticamento.
- Utilizzare dei sistemi di rinforzo adeguati a sostenere la motivazione.
- Consentire di sviluppare dei percorsi di apprendimento personali (quali ad esempio ricerche, presentazioni, ecc.) basati sugli interessi dell'alunno a lato o al posto di contenuti curriculari non fondamentali.
- Introdurre momenti di attività didattica cooperativa, in modo che l'allievo con bisogni speciali possa partecipare attivamente al percorso di apprendimento.
- Sviluppare delle modalità di tutoring all'interno e all'esterno della classe, a beneficio dell'allievo con bisogni speciali, ma non solo.
- Se possibile, creare all'interno dell'istituto dei momenti di attività didattica a piccolo gruppo per allievi con simili obiettivi pedagogici (allievi con e senza DSA o altri disturbi evolutivi).
- Se possibile, creare all'interno dell'istituto momenti di discussione a piccolo gruppo per allievi con DSA o altri disturbi quali momenti di scambio e sostegno reciproco.
- Se possibile, dare la possibilità ai genitori degli allievi con bisogni speciali di avere dei momenti di incontro e di scambio mediati da un operatore.

STRATEGIE PEDAGOGICO-DIDATTICHE PER LE DIFFICOLTÀ ATTENTIVE

Gestione dell'ambiente

- Predisporre i banchi della classe con una disposizione funzionale al tipo di attività da svolgersi (a isola, in fila, a U, ecc).
- Nelle lezioni frontali, porre l'allievo nel posto centrale nella fila di fronte alla cattedra al fine di favorire l'attenzione e la relazione con l'insegnante.
- Mettere vicino al bambino iperattivo o con difficoltà attentive i compagni con comportamento adeguato e con alto livello di concentrazione, in modo che possano fungere da modello positivo e da contenimento fisico/psicologico.
- Ridurre le possibili fonti di distrazione presenti nell'ambiente (es. presenza di materiale didattico visibile all'alunno ma non necessario all'attività in corso, rumori provenienti dall'esterno, chiacchiere in classe).
- Garantire una buona illuminazione di tutti gli spazi della classe.
- Predisporre uno spazio della classe in cui sia consentito un certo livello di movimento: questo permette al bambino uno stacco dalle attività in classe e l'opportunità di muoversi da un posto all'altro in modo tollerato.
- Favorire il lavoro in ambienti piccoli e tranquilli.
- Concedere brevi pause alternate a momenti di lavoro.
- Alternare le attività meno stimolanti, ripetitive con quelle più gradite.
- Permettere di lavorare in coppia con un altro compagno con comportamento adeguato.
- Creare un «angolo della calma» dove potersi rilassare e riprendere la concentrazione.
- Consentire l'utilizzo di strumenti volti a ridurre gli stimoli ambientali e a mantenere l'attenzione (cuffie, tappi auricolari, cuscini ergoterapici, palline "antistress", ecc.).

Strategie per l'apprendimento

- Utilizzare modalità di insegnamento stimolanti e interattive, coinvolgendo l'alunno.
- Mantenere l'attenzione dell'allievo coinvolgendolo frequentemente durante le spiegazioni.
- Dividere le attività in unità più piccole con durata compatibile con i tempi attentivi del bambino.
- Fornire materiali di studio che stimolino l'attenzione e che coinvolgano diversi canali sensoriali (es. fare ricorso a testi con immagini accattivanti, dare la possibilità di studiare con l'ausilio di audiolibri e seguendo contemporaneamente il testo sul libro cartaceo o sul monitor del pc anche con uso di cuffie).
- Richiamare l'attenzione del bambino solo quando evidentemente distratto, comunque in modo empatico e senza farlo notare ai compagni (es. chiedendogli di andare a prendere un oggetto, oppure concordando con lui un segnale di avvertimento da parte del docente).

STUDIO PSICOSOMA

Via Pioda 15 – 6600 Locarno

Fabian Bazzana

Psicologo Psicoterapeuta ATP-FSP-SITCC

fabian.bazzana@ch.edu - +4179 372 95 66

- Prevedere dei brevi momenti di «stacco» tra un'attività e l'altra che siano rigeneranti per l'allievo (disegno, gioco, attività fisica).
- Usare il rinforzo positivo per mantenere la motivazione e premiare gli sforzi attenti.
- Prediligere un approccio metacognitivo che aiuti il bambino a prendere coscienza e a riflettere sulla necessità di organizzare un'attività e sulle possibili modalità per farlo.
- Fornire per iscritto le indicazioni per organizzare al meglio un'attività (specificando anche durata, materiale necessari, priorità, successione dei passaggi da svolgere), individuandole assieme al bambino.
- Stimolare l'allievo a divenire consapevole dei propri stati mentali (più o meno attento, ecc.) e ad automonitorare i progressi verso un obiettivo (istruirlo ad individuare sotto-obiettivi e frequenti momenti di verifica del suo operato; usare il rinforzo positivo ogni volta che un sotto-obiettivo viene raggiunto).
- Invitare il bambino ad utilizzare timer e ogni altro dispositivo visivo e sonoro che lo faciliti nella gestione del tempo di lavoro prestabilito (es. l'uso di una clessidra o un timer per visualizzare il trascorrere del tempo mentre fa i compiti).
- Insegnare al bambino ad usare mappe concettuali per l'apprendimento e la risoluzione dei compiti.
- Evidenziare ogni minimo miglioramento nell'ordine e nell'organizzazione, fornendo al bambino un rinforzo positivo.
- Dare una struttura precisa ai compiti e alle verifiche in classe.
- Incrementare l'organizzazione del lavoro tramite checklist, classificatori e schemi sempre disponibili (es. su carta, su una lavagne a appesa in camera).
- Colorare o cerchiare le informazioni rilevanti o i punti chiave.
- Insegnare all'alunno a monitorare i progressi verso un obiettivo (istruirlo ad individuare i vari passaggi e a controllare la correttezza di come sta procedendo).
- Stimolare l'uso di strumenti che facilitano l'organizzazione della giornata e il recupero delle informazioni al momento opportuno (agende, schemi, promemoria visivi e sonori, funzioni e applicazioni del telefono cellulare).
- Aiutare l'alunno a tenere in ordine il banco e la stanza nella quale fa i compiti.

STRATEGIE PER L'IPERATTIVITÀ E I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

Premessa generale: I disturbi del comportamento (dc) soprattutto se di grado severo, sono sovente le condizioni che mettono maggiormente in difficoltà il docente, l'allievo e l'intero gruppo classe. Le interazioni disfunzionali sono accompagnate da intensi vissuti emotivi (rabbia, frustrazione, impotenza, ecc.) che suscitano reazioni istintive e rappresentazioni negative, che a loro volta alimentano e mantengono in maniera circolare i comportamenti disadattivi. Si rischia così di entrare in una spirale negativa che amplifica ulteriormente le problematiche. Per evitare tali rischi ed intervenire efficacemente è quindi indispensabile sin da subito adottare delle modalità di intervento razionali, strutturate e fondate su di una metodologia precisa. Risulta altresì importante creare un team di lavoro ("cellula di crisi", composta ad esempio da docente/i, docente di sostegno, membro della direzione ed eventuali operatori esterni) che possa fornire competenze e supporto. Vanno inoltre coinvolti attivamente i genitori e le altre figure significative dell'allievo.

Metodologia - principi

- Creare una relazione di fiducia ed un assetto cooperativo con l'allievo, con i genitori e con gli operatori coinvolti (si è tutti insieme "contro" i comportamenti disfunzionali e "con" l'allievo con DC).
- Evitare la stigmatizzazione dell'allievo con dc, sia da parte degli operatori che degli altri allievi.
- Attivare sin da subito tutte le risorse necessarie (è molto più efficace un intervento mirato, intensivo, per un periodo limitato piuttosto che un intervento blando, prolungato nel tempo).
- Definire chiaramente e "oggettivamente" i comportamenti-problema (ad es. non alza la mano prima di parlare, interrompe il docente con commenti personali, ecc.).
- Mettere in relazione i comportamenti dell'allievo con quelli del docente e degli altri allievi, in un'ottica sequenziale e circolare.
- Evitare i giudizi personali generalizzati ("è maleducato", ecc.) e le interpretazioni dell'intenzionalità ("lo fa apposta per provocare", ecc.).
- Regolare i propri stati emotivi e la predisposizione verso l'allievo; eventualmente chiedere supporto in caso di difficoltà.
- Definire una "baseline" (quantità e frequenza giornaliera dei comportamenti-problema) precisa.
- Stabilire le priorità di intervento e i metodi secondo un approccio specifico e strutturato, facendo capo a linee-guida sui disturbi del comportamento.
- Utilizzare degli strumenti strutturati per analizzare la situazione (ad. es. questionario "Boxall") e raccogliere le osservazioni, tenendo conto dell'interazione reciproca tra l'allievo ed il contesto.
- Essere metodici, coerenti ed insistere sufficientemente a lungo prima di cambiare strategia.
- Condurre parallelamente le opportune valutazioni, in collaborazione con esperti esterni, atte a meglio comprendere la fenomenologia del disturbo e i fattori concomitanti.
- Ricordare che l'allievo con DC è in difficoltà; se potesse, si comporterebbe diversamente.

Indicazioni operative:

- Creare un ambiente sereno, accogliente, con un livello adeguato di stimoli.

STUDIO PSICOSOMA

Via Pioda 15 – 6600 Locarno

Fabian Bazzana

Psicologo Psicoterapeuta ATP-FSP-SITCC

fabian.bazzana@ch.edu - +4179 372 95 66

- Strutturare l'ambiente in funzione dell'attività (banchi a "isola" per l'attività a gruppi, allineati per la lezione frontale, ecc.).
- Creare delle routine e dei rituali (entrata e saluto al mattino, discussione del programma, ecc.) che diano stabilità e prevedibilità alla giornata.
- Definire il programma della giornata e della settimana e renderlo visibile in ogni momento (tabellone alla parete).
- Anticipare le attività e i possibili cambiamenti.
- Rinforzare i comportamenti positivi e possibilmente ignorare quelli negativi (se non francamente inadeguati o a rischio).
- Definire le priorità e lavorare su uno, massimo due comportamenti per volta.
- Evitare imposizioni e rigide regole di condotta su aspetti trascurabili e di secondaria importanza.
- Prevedere un numero minimo di regole (e di conseguenze) per ogni situazione, formulandole in modo chiaro e verificando che siano state comprese. Esse dovranno essere chiaramente visibili all'interno dell'aula (cartelloni).
- Insistere molto sulla metacognizione per aumentare la consapevolezza, le capacità di anticipare le situazioni difficili, aumentare le capacità di autoregolazione (cosa faccio quando...) e l'autonomia nei confronti del compito (cosa devo fare per svolgere questa attività...).
- Evitare critiche e confronti con altri bambini (i bambini con difficoltà di comportamento sono molto sensibili alle osservazioni anche perché sovente criticati e giudicati).
- Mettere in risalto le caratteristiche positive del bambino ed enfatizzare i miglioramenti nel momento in cui si manifestano (sia nell'ambito dell'apprendimento, sia sul versante comportamentale).
- Differenziare l'attività in modo che l'allievo possa fare esperienza di successo.
- Utilizzare dei rinforzi concreti per sottolineare i successi.
- Insistere sulle risorse dell'allievo e riconoscerne gli sforzi.
- Evidenziare i miglioramenti piuttosto che gli errori.
- Prevedere momenti individuali nei quali si analizzano con l'alunno i comportamenti per i quali viene richiamato, le situazioni che li fanno emergere e le possibili strategie per migliorare la situazione.
- Sostenere la motivazione e l'autostima dando la possibilità di svolgere, anche con il necessario supporto, delle attività che mettano in evidenza gli interessi e le competenze dell'allievo (presentazioni in classe, ecc.).
- Instaurare delle routine e delle strategie di auto-regolazione (angolo della calma, ecc.).

Iperattività, impulsività, agitazione motoria

- Consentire all'allievo, previa discussione, di muoversi in aula senza disturbare gli altri quando ne sente il bisogno.
- Valutare un tempo adeguato di lavoro e non superarlo; utilizzare strumenti di riferimento temporale (clessidra, time timer, ecc.)
- Inserire delle attività motorie o piacevoli di stacco e rilassamento (camminare, disegnare, ecc.) tra un compito e l'altro.
- Dare la possibilità di svolgere incarichi concreti se ben recepiti (fare fotocopie, pulire la lavagna, ecc.)
- Consentire all'alunno di beneficiare di strumenti di stimolazione sensoriale (manipolare un oggetto o una pallina di spugna, cuscino mobile, ecc.).

STUDIO PSICOSOMA

Via Pioda 15 – 6600 Locarno

Fabian Bazzana

Psicologo Psicoterapeuta ATP-FSP-SITCC

fabian.bazzana@ch.edu - +4179 372 95 66

- Sviluppare un tutoraggio sul comportamento da parte di compagni con buone capacità di autoregolazione e positiva relazione con l'allievo.
- Dare un'attività sostitutiva da svolgere nei tempi di attesa, dato che aspettare può essere molto difficile per l'allievo.
- Utilizzare delle strategie strutturate per gestire le discussioni in classe (ad es. "Jolly" per parlare, stabilire i turni di risposta, ecc.).
- Anticipare all'allievo la richiesta specifica per l'attività da svolgere e i risultati auspicati.
- Stabilire dei turni e fare in modo che l'ordine sia visibile a tutti (es. scrivendolo alla lavagna).
- Rinforzare positivamente l'alunno ogni volta che riesce a rispettare il proprio turno o a richiamare l'attenzione in modo funzionale (es. alzando la mano).
- Stimolare le capacità sequenziali e di organizzazione.