



A.I.F.A. Associazione Italiana Famiglie ADHD Organizzazione di volontariato

P.IVA 04846771212 C.F. 94224830631

Sede legale e segreteria: Via dei Montaroni 27 – 00068 Rignano Flaminio (RM)

www.aifaadv.org segreteria@aifa.it Tel. 0761508126 fax 06-233227628

INDICAZIONI E SUGGERIMENTI DA ADOTTARE CON GLI ALUNNI ADHD



NELLA DIDATTICA A DISTANZA DURANTE L'EMERGENZA COVID-19

DSA

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

Consigli per gli insegnanti

- Non limitarsi alla sola assegnazione di compiti, come lo svolgimento di esercizi su schede da stampare o pagine da leggere sullo schermo del computer, ma favorire sempre l'interazione alunno/docente e il coinvolgimento attivo del ragazzo.
- Definire in anticipo un orario settimanale di video-lezioni e interazioni online.
- Privilegiare sistemi di comunicazione diretta (come videoconferenza su Skype o Zoom), che richiedono il coinvolgimento attivo dei ragazzi.
- Promuovere l'apprendimento cooperativo in piccoli gruppi virtuali (su Skype o WhatsApp), per sollecitare la relazione e il dialogo tra gli studenti e limitare gli effetti psicologici dell'isolamento.
- Prevedere una personalizzazione del materiale da studiare e dei compiti da svolgere, facendo riferimento agli strumenti compensativi e alle misure dispensative previste dal PDP (Piano Didattico Personalizzato), evitando il carico cognitivo.

Consigli per la famiglia

In questo periodo sarà di primaria importanza favorire una buona collaborazione scuola-famiglia per modulare il carico di lavoro quotidiano e strutturare i tempi e le attività della giornata. Ecco alcuni consigli che possono aiutare ad affrontare questa quarantena mantenendo il giusto equilibrio tra apprendimento, riposo, gioco.

- Organizzare una pianificazione settimanale delle attività da svolgere in casa.
- Mantenere le routine legate all'orario della sveglia, dei pasti, delle ore dedicate allo studio e alle attività ludiche.
- Definire in anticipo i tempi da dedicare ai compiti e alle pause: sessioni di attività che non superino i 40 minuti per la scuola primaria e secondaria, alternando pause di 10/15 minuti.



A.I.F.A. Associazione Italiana Famiglie ADHD

Organizzazione di volontariato

P.IVA 04846771212 C.F. 94224830631

Sede legale e segreteria: Via dei Montaroni 27 – 00068 Rignano Flaminio (RM)

www.aifaadv.org segreteria@aifa.it Tel. 0761508126 fax 06-233227628

- È utile prevedere ulteriori momenti di lettura condivisa con un adulto di riferimento, al fine di alleggerire lo sforzo cognitivo dovuto dalla difficoltà di lettura.
- Promuovere l'utilizzo degli strumenti compensativi (hardware e software) previsti dalla Legge 170/2010 reperibili in rete.

Hardware e Software	
<i>Gratuite</i>	<i>Pagamento</i>
CmapTools per le mappe concettuali	SuperQuaderno è un editor di testi potenziato con immagini e oggetti multimediali
LeggiXme programma di sintesi vocali	Geco è il programma che aiuta a studiare, imparare e a fare i compiti con strumenti diversi e combinabili: parole, immagini, mappe e suoni.
TutoreDattilo sito dedicato alla Dattilografia	Carlo Mobile Pro supporta la lettura, il calcolo e lo studio in generale
Leggo facile elaboratore di testo	Epico software compensativo che aiuta i ragazzi con DSA e gli studenti con difficoltà di lettura e comprensione del testo, scrittura, calcolo e organizzazione dello studio a studiare, imparare e a fare i compiti in autonomia.
FacilitOffice	Super mappe classic ed Evo per le mappe concettuali
Balabolka converte i testi in Audio	Personal Reader è il lettore di testi digitali che funziona direttamente su Chiavetta USB.
Matematica ivana.it	Matematica Erickson
MateXme	MateMitica
<i>Potenziamento della lettura e della scrittura</i>	
Ivana.it	Software Anastasis
SW Didattici Gratuiti	Software Erickson
<i>Potenziamento matematica</i>	
youtube trovi le canzoni animate delle tabelline	Le Tabelline canterine
Cruci-neri	Tabelline come giochi elettronici per tablet o smartphone
Quiz numerico a sorpresa Un'idea semplice e divertente per far ripassare le tabelline è una gara a tempo che fa leva sul suo senso di competizione.	



A.I.F.A. Associazione Italiana Famiglie ADHD

Organizzazione di volontariato

P.IVA 04846771212 C.F. 94224830631

Sede legale e segreteria: Via dei Montaroni 27 – 00068 Rignano Flaminio (RM)

www.aifaodv.org segreteria@aifa.it Tel. 0761508126 fax 06-233227628

STRATEGIE DIDATTICHE: ASPETTI ATTENTIVO-COMPORTAMENTALI

SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

- Proporre materiale stimolante a partire dagli interessi e dalle passioni degli alunni, utilizzando preferibilmente modalità ludiche (es. cruciverba, caccia al tesoro, paroliere, Saltinmente...)
- Iniziare la lezione adottando una routine utile (organizzazione del materiale necessario a casa)
- Gratificare frequentemente (non solo a fine lezione) esplicitandone il motivo
- Suddividere il materiale da svolgere in attività di breve durata (es. schede con immagini, breve video, traccia audio, esercizi di barrage...), limitando le attività che richiedono uno sforzo protratto nel tempo
- Fornire frequenti e rapidi feedback sul lavoro in corso (es: bene... hai iniziato l'esercizio, adesso riprendi da...).
- Alternare frequentemente le attività e le proposte, coinvolgendo tutti i canali di memorizzazione: vista (immagini, letto-scrittura), udito (ascolto, esposizione orale), tatto (mappe, schemi, bricolage), olfatto e gusto (esperienze sensoriali)
- Presentare le consegne preferendo modalità schematiche (elenco puntato...)
- Fornire supporti alla pianificazione (scaletta con la procedura da seguire...)
- Richiamare l'attenzione con modalità diverse (variare il tono di voce e la mimica, inserire un gioco veloce che "risvegli" la classe...)
- Dichiarare in anticipo i tempi di lavoro richiesti e indicare lo scorrere del tempo (promuovere l'utilizzo di riferimenti visivi a casa: linea del tempo, orologio con frecce/pallini colorati)
- Utilizzare la modalità della videoconferenza (es. Google Meet, Zoom...) come canale preferenziale per recuperare un senso di "normalità, continuità e condivisione" delle attività didattiche svolte a distanza
- Nella scelta dei mediatori didattici (immagini, schemi, mappe...) è importante curare la chiarezza visuo-percettiva. Evitare attività e esercizi presentati su uno "sfondo confuso" (es: alternarsi/intersecarsi di linee, frecce, colori diversi...)
- Proporre attività di movimento e di esplorazione dell'ambiente (es. giochi di ricerca, attività di costruzione, abilità visuo-motorie e propriocettive, attività di cucina e/o giardinaggio...)
- Utilizzare eventi, ricorrenze, situazioni di vita quotidiana vicine all'esperienza dei bambini (es. compleanni, Pasqua, primavera...) come materiale stimolo per lo svolgimento di attività didattiche
- Chiedere agli alunni di produrre materiali multimediali in alternativa a modalità di restituzione più tradizionali (es. audio, video, fotografie...)
- Utilizzare il disegno e la scrittura come strumenti espressivi e didattici per far emergere i vissuti emotivi, i pensieri e le esperienze di vita degli alunni. Tali materiali potranno essere ulteriormente sviluppati in momenti scolastici successivi
- Promuovere un confronto e una condivisione dei contenuti e delle metodologie didattiche utilizzate con i colleghi, al fine di implementare ed arricchire il proprio bagaglio di conoscenze e competenze, nonché di offrire una proposta didattica unitaria, organica e coerente
- Coinvolgere i genitori nella didattica a distanza offrendo loro proposte, indicazioni e suggerimenti operativi utili per seguire al meglio i propri figli (es. pianificazione delle attività, gestione delle tempistiche, modalità di approccio allo studio...)



A.I.F.A. Associazione Italiana Famiglie ADHD

Organizzazione di volontariato

P.IVA 04846771212 C.F. 94224830631

Sede legale e segreteria: Via dei Montaroni 27 – 00068 Rignano Flaminio (RM)

www.aifaadv.org segreteria@aifa.it Tel. 0761508126 fax 06-233227628

SCUOLE SECONDARIE DI 1° E 2° GRADO

- Creare contesti di apprendimento motivanti, facendo emergere i vissuti, gli interessi e le esperienze di vita degli studenti in periodo di Covid-19. Tale materiale potrà essere ulteriormente sviluppato in momenti scolastici successivi
- Alternare frequentemente le attività e le proposte (es. video-lezioni, discussione, filmati, esercitazioni...)
- Tenere conto dei deficit caratteristici dell'ADHD (disattenzione, impulsività, difficoltà di pianificazione...) nella preparazione dei compiti in classe e nell'assegnazione dei compiti a casa
- Dichiarare in anticipo i tempi di lavoro necessari
- Fornire frequentemente feedback e gratificazioni rispetto al lavoro svolto
- Evitare sovrapposizioni di più compiti, interrogazioni, video-lezioni e materiali da consegnare nella stessa giornata, al fine di evitare un sovraccarico cognitivo, ansietà e atteggiamenti oppositivi difficili da gestire per i genitori e per gli studenti stessi
- Scrivere i compiti e le verifiche con i relativi argomenti sul registro elettronico per agevolare la gestione dei compiti a casa
- Video-lezioni:
 - Utilizzare modalità interattive e coinvolgenti, evitando di proporre lezioni frontali tradizionali, difficili da seguire per i ragazzi con deficit attentivi
 - Evidenziare i concetti importanti e i momenti salienti delle spiegazioni (parole chiave, tono di voce...)
 - Fornire una traccia degli argomenti che verranno sviluppati durante le video-lezioni, in modo tale che gli studenti possano seguire con maggiore facilità gli argomenti
 - Proporre schemi riassuntivi delle lezioni al fine di facilitare il processo di apprendimento
 - Nella scelta dei mediatori didattici (immagini, schemi, mappe...) è importante curare la chiarezza visuo-percettiva. Evitare attività e esercizi presentati su uno "sfondo confuso" (es: alternarsi/intersecarsi di linee, frecce, colori diversi...)
- Compiti a casa:
 - Suddividere il materiale da svolgere in attività di breve durata, limitando le attività che richiedono uno sforzo protratto nel tempo e definendo tempistiche precise da rispettare
 - Incoraggiare la produzione e l'utilizzo di schemi, tabelle, parole chiave... per favorire l'apprendimento e sviluppare l'attenzione e la comunicazione
 - Chiedere agli studenti di produrre materiali multimediali in alternativa a modalità di restituzione più tradizionali (es. audio, video, fotografie, presentazioni in ppt...)
- Verifiche scritte e interrogazioni:
 - Assicurarsi che il minore abbia ascoltato e riflettuto sulle domande e incoraggiare una seconda risposta qualora tenda a rispondere frettolosamente
 - Organizzare prove scritte suddivise in più parti e invitare lo studente ad effettuare un accurato controllo del proprio compito prima di consegnarlo
 - Comunicare chiaramente i tempi necessari per l'esecuzione del compito



A.I.F.A. Associazione Italiana Famiglie ADHD

Organizzazione di volontariato

P.IVA 04846771212 C.F. 94224830631

Sede legale e segreteria: Via dei Montaroni 27 – 00068 Rignano Flaminio (RM)

www.aifaadv.org segreteria@aifa.it Tel. 0761508126 fax 06-233227628

- Valutare gli elaborati in base al contenuto senza considerare gli errori di distrazione, valorizzando il prodotto e l'impegno piuttosto che la forma
- Promuovere un confronto e una condivisione dei contenuti e delle metodologie didattiche utilizzate con i colleghi al fine di offrire una proposta didattica unitaria, organica e coerente
- Coinvolgere i genitori nella didattica a distanza offrendo loro proposte, indicazioni e suggerimenti operativi utili per seguire al meglio i propri figli (es. pianificazione delle attività, gestione delle tempistiche, modalità di approccio allo studio...)

ASPETTI EMOTIVI E RELAZIONALI

- Prima di iniziare un'attività, l'insegnante/genitore deve riflettere su quella che è la sua idea del perché può essere utile fare i compiti a casa. La sua idea infatti, influenza ciò che farà con il bambino/ragazzo che sta cercando di aiutare
- Fare la stessa domanda al bambino che si intende supportare nel realizzare i compiti, usando parole simili a queste: *"Paolo, 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, ad esempio, in questo modo: Mi serve per avere buoni voti, ad imparare qualcosa di interessante, a fare contenti mamma e papà, ad avere più tempo per giocare...Tu cosa ne pensi?"* Questa riflessione aiuterà il bambino/ragazzo a riscoprire la sua reale motivazione a fare i compiti
- Per scaricare la tensione, data dalla frustrazione del dover fare qualcosa per dovere, mentre vorrebbe fare altro, suggerire al bambino/ragazzo 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 bambino/ragazzo la possibilità di muoversi stando fermo!
- Altra modalità per scaricare la tensione è bere da una bottiglia con un tappo sportivo come quelle del Gatorade. Questo perché richiede di succhiare con un certo sforzo, il che permette di scaricare la tensione
- Uno degli aspetti su cui lavorare è sicuramente la motivazione, sollecitare una riflessione su cosa cambierebbe nella vita del bambino/ragazzo se diventasse più organizzato, proponendo, ad esempio, domande come queste: *"Che cosa accadrebbe per esempio a scuola, cosa andrebbe meglio a scuola e perché? Cosa andrebbe meglio a casa e perché? Cosa andrebbe meglio con i tuoi amici?"* Una volta sondata la sua motivazione, passare a proporgli delle strategie
- Usare toni calmi e gentili quando ci si relaziona al bambino/ragazzo
- Sorridere, usare l'ironia e mai il sarcasmo
- Prestare attenzione alle emozioni che il bambino/ragazzo prova durante lo svolgimento dei compiti. Domandare, ad esempio, prima di iniziare il compito come si sente, quali sensazioni avverte il suo corpo. In questo modo l'insegnante o il genitore può fungere da contenitore emotivo



A.I.F.A. Associazione Italiana Famiglie ADHD Organizzazione di volontariato

P.IVA 04846771212 C.F. 94224830631

Sede legale e segreteria: Via dei Montaroni 27 – 00068 Rignano Flaminio (RM)

www.aifaadv.org segreteria@aifa.it Tel. 0761508126 fax 06-233227628

- Non banalizzare la paura: ridicolizzare o tentare di banalizzare le paure, non aiuta i bambini/ragazzi a superarle, anzi, il rischio è di creare in loro un vissuto di inadeguatezza e di impotenza che non fa che peggiorare la situazione. La cosa migliore sarebbe, infatti, normalizzare, ossia cercare di far capire al bambino/ragazzo che può essere normale avere una certa paura e rassicurarlo sul fatto che piano piano la supererà
- Dedicare tempo alla respirazione per entrare in connessione con il proprio corpo e allontanare l'ansia che il bambino/ragazzo può vivere in questo particolare momento

Documento redatto a cura di:

***A.I.F.A. ODV – Associazione Italiana Famiglie ADHD e Collaboratori Sede locale
Valle d'Aosta***

Dott. Domeneghetti Luca: Psicologo – Psicoterapeuta - FORMATORE

Dott.ssa Ester Perosino: Terapista della Neuropsicomotricità dell'età evolutiva

Dott.ssa Roberta Greco: Psicologa - Specializzanda Psicoterapeuta

Dott.ssa Elena Zerillo: Logopedista

Info e contatti :

Referente Valle D'Aosta: Pirlea Nicoleta

Telefono: 3487042658

Mail: referente.valledaosta@aifa.it