

D
M POSSO AIUTARTI?

STILI DI VITA

Così i compiti non sono più un dramma

Una psicologa e un'insegnante ci spiegano perché lo studio a casa dei nostri figli è diventato così faticoso. E ci propongono un metodo per invertire la rotta. A partire da uno strumento: l'agenda pomeridiana

di Giorgia Nardelli



Superati o necessari, dannosi o preziosi, i compiti a casa sono da tempo al centro del dibattito sulla scuola italiana. Soprattutto, sono una fonte di stress per molte famiglie. Possono invece essere trasformati in un momento di approfondimento per gli studenti, evitando fatica e tensioni? «Quando si parla di studio il primo nemico da combattere è l'ansia, che colpisce sia i figli sia i genitori» spiega Lucia Attolico, psicoterapeuta e autrice del libro *Mai più bocciati* (Franco Angeli editore). «Noi adulti abbiamo poco tempo e non sappiamo come gestire la situazione. Dobbiamo invece convincerci che i nostri figli non vedono l'ora di obbedirci e di essere guidati. Se ci vedono perdere il controllo o sentono la classica frase "Con te non so più come fare", non hanno più un punto di riferimento. La prima regola è dare loro poche regole precise con tono fermo e rassicurante. Il messaggio è: io ci sono, vedrai che funzionerà». Ecco i consigli degli esperti.

IMPOSTA UN PLANNING SETTIMANALE

«Il metodo di studio che ho creato è basato sull'impostazione della pianificazione delle attività e delle ore di studio con poche e chiare regole. In genere consiglio ai ragazzi di impostare un planning settimanale, inserendo le ore dedicate ai compiti in una griglia» spiega la Attolico. «L'agenda settimanale è comunque

sempre un ottimo sistema per isolare il momento dello studio da quelli per lo sport, la scuola, gli amici. A comporla deve essere lo studente, che dovrà materialmente disegnarla, meglio se usando colori brillanti». È il ragazzo a decidere quanto tempo dedicare ai compiti e può poi modificare la distribuzione delle ore in un secondo momento. «La pianificazione è necessaria sin da piccoli perché il bambino impari a darsi un'organizzazione mentale» concorda Dimitrie Worms, insegnante, neuropsicomotricista e consulente di Skuola.net. «Non deve però essere rigida; i genitori, da parte loro, devono cercare di non pianificare troppi impegni pomeridiani per i figli».

SCEGLI IL LUOGO ADATTO

«Che sia la sua stanza o la sala da pranzo, l'ambiente dove tuo figlio fa i compiti deve essere ordinato: niente giocattoli o oggetti che distraggono in giro» suggerisce Worms. «Per aiutarlo a focalizzare l'attenzione su quello che deve fare anche la scrivania va organizzata: non deve contenere troppi materiali. Consigliagli di tirare fuori un libro alla volta».

PROGRAMMA LE PAUSE

«Durante l'apprendimento il cervello si affatica. Per dargli modo di ricaricarsi è preferibile



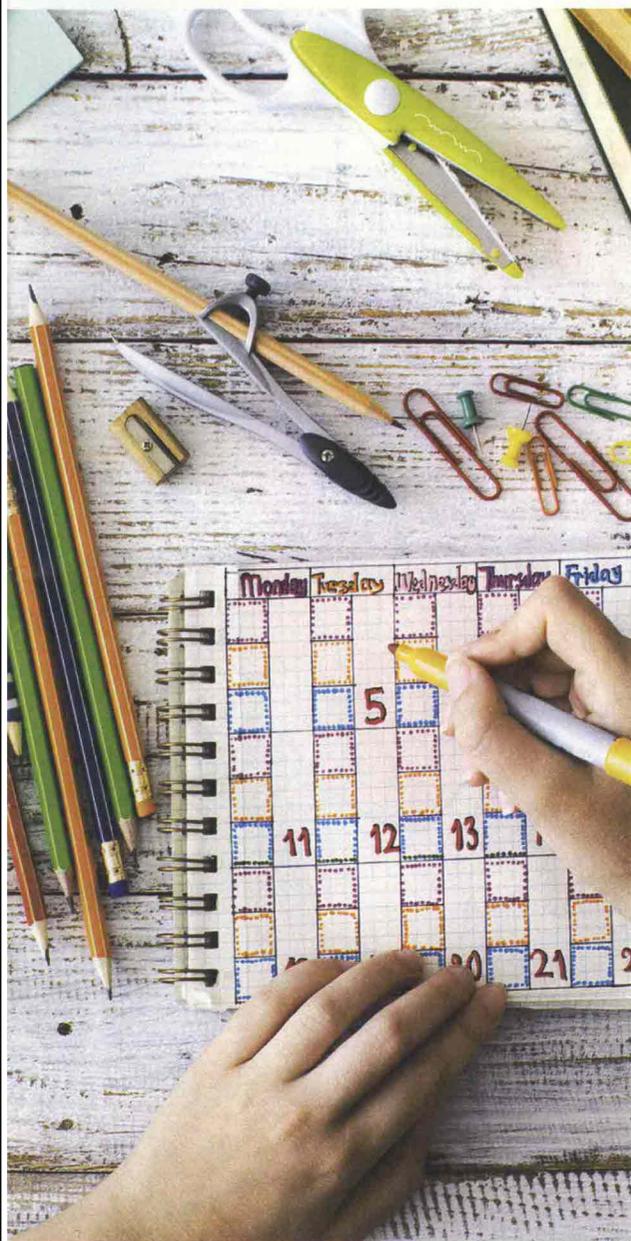
MAI PIÙ BOCCIATI
di Lucia Attolico
(Franco Angeli editore, 19 euro).

L'autrice, coordinatrice della Commissione Scuola presso l'Ordine degli psicologi del Piemonte, ha messo a punto un metodo che insegna ai genitori le strategie utili per aiutare i ragazzi nello studio evitando inutili litigi.



SHUTTERSTOCK

Codice abbonamento: 003600



prevedere una pausa di 10 minuti ogni 50» consiglia la Attolico. «Se si tratta di un bambino delle elementari, è meglio programmare una pausa ogni 30 minuti. Cinque minuti di distrazione, il tempo di mangiare uno snack o fare un giochino, sono sufficienti per permettere allo studente di riprendere fiato».

EVITA I LIBRI DOPO CENA

«Alla sera, con tutta la giornata sulle spalle, tuo figlio, è stanco e impiega tre volte il tempo

necessario normalmente per acquisire gli stessi concetti» spiega la psicologa. «Inoltre, se studia prima di andare a letto, costringe il cervello a elaborare le informazioni per tutta la notte, disturbando il sonno. Se non ha finito un esercizio o deve ripassare, è preferibile che lo affronti al mattino presto, quando è più lucido, meglio se dopo colazione».

RISPETTA IL WEEKEND

Certo, ci sono i periodi delle verifiche e i weekend in cui i compiti sono tanti ma la regola generale. Eccezioni a parte, però, durante il fine settimana, lo studio andrebbe concentrato in un giorno dedicando l'altro al riposo. «In quella giornata non dovrà nemmeno aprire un quaderno» consiglia Attolico. «Dobbiamo partire dal presupposto che tutto ciò che comporta un obbligo, anche se semplice, produce stress per il cervello. Per ricaricarsi la mente tuo figlio ha bisogno di staccare dagli impegni e di dedicarsi allo svago o ad attività creative. E uno stop obbligato è anche un modo per proteggerlo dall'ansia dei compiti».

CONCEDIGLI TEMPO

Può capitare che tuo figlio non capisca al volo quello che cerchi di spiegargli. «Sembra paradossale, ma più un bambino è intelligente, più il suo cervello richiede tempo per assimilare i concetti nel modo giusto. Dai a tuo figlio i minuti necessari per fare le giuste connessioni e non preoccuparti» avverte la psicologa. «Se ti arrabbi, si agiterà anche lui e impiegherà di più perché prima dovrà riacquistare la serenità perduta. Concedigli ciò di cui ha bisogno ed evita di parlare troppo».

INSEGNAGLI A SCONFIGGERE L'ANSIA

«È importante far capire ai ragazzi che sbagliare è naturale, è indispensabile per migliorare e che lo scopo dell'apprendimento non è il voto» dice Worms. «Se l'angoscia assale tuo figlio durante le ore di studio, puoi usare una semplice tecnica per sconfiggerla» aggiunge la Accolito. «Suggerisci di "dare appuntamento" all'ansia a orari ben precisi. La prima volta che la sensazione si fa viva, invitalo a dedicarle 2 -3 minuti, magari elencando su un foglio le paure che lo agitano. Poi potrà metterla da parte per un po' ripetendo frasi come: "Cara ansia, ci vediamo tra un'ora". Al momento stabilito potrà rileggere il foglio, e dare un altro appuntamento». L'esercizio va ripetuto più volte in modo da ridurre il nervosismo e tenerlo sotto controllo.

Che ansia gli studenti italiani!

56%

dei quindicenni italiani è nervoso quando si prepara per un test. La media europea è del 37%.

70%

è in ansia anche se molto preparato. In Europa succede solo al 56%.

COME RENDERLO AUTONOMO

Il compito del genitore è essere un punto di riferimento, non sostituirsi al figlio. Ecco due consigli di Dimitrie Worms, insegnante e consulente di skuola.net, per aiutarlo a imparare a studiare da solo.

- 1. Ascoltalo mentre ripete la lezione**, ma evita di correggergli le divisioni o riscrivergli i temi.
- 2. Se torna a casa con un brutto voto, chiedigli qual è la ragione secondo lui.** Poi chiedi all'insegnante come puoi contribuire a migliorare la situazione.