

Il metodo di studio a casa

Strumenti per la scuola primaria
e secondaria di primo grado

A cura di
Antonella Montano
Roberta Rubbino

Antonella Montano
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
Direttrice Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Roberta Rubbino
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Responsabile Area Età Evolutiva,
Docente Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Introduzione

Recita un vecchio proverbio molto noto: *bimbi piccoli, guai piccoli; bimbi grandi, guai grandi*. Sembra un inizio scoraggiante e invece è tutto l'opposto. Significa che qualunque genitore – da che mondo è mondo – condivide la medesima fatica: quella di crescere un figlio al meglio delle proprie possibilità. Significa che crescere un figlio è meraviglioso ma anche faticoso e che è così per tutti, nessuno escluso.

Se siete approdati a questo opuscolo, state cercando consigli su come gestire la vita scolastica dei vostri ragazzi e sui compiti a casa, perché occuparsi di un figlio significa anche questo: provvedere alla sua istruzione e aiutarlo ad avanzare nell'impegno dello studio.

Forse siete a un punto in cui vi sentite stanchi o demotivati, probabilmente fare i compiti con i vostri figli è diventato fonte di stress o preoccupazione. Oppure siete solo impensieriti dall'inizio di un nuovo anno di scuola o desiderosi di sapere come potreste supportare i vostri ragazzi al meglio.

Sappiate che non siete soli. Come ricorda il proverbio, tanti genitori, proprio come voi, stanno cercando di risolvere i "guai", più o meno piccoli, che il cammino di crescita dei figli porta con sé. Molte di queste difficoltà riguardano la scuola perché essa è il territorio per eccellenza degli apprendimenti quotidiani: occupa una buona parte delle vite dei bambini e dei ragazzi e una porzione consistente delle loro giornate.

Questo opuscolo è ideato per le famiglie con bambini e adolescenti iscritti alle scuole elementari e medie: per chi vive il primo approccio allo studio, quindi, e per chi fa il salto verso la "scuola dei grandi", dove ogni professore insegna una disciplina diversa.

È un vademecum divulgativo per aiutare i genitori e i caregiver (non solo mamme e papà ma anche nonni, zii, compagni e compagne in famiglie allargate e chiunque si trovi ad affiancare gli alunni nei compiti a casa) a sostenere i più giovani nelle attività didattiche domestiche e durante le vacanze scolastiche.

Prima di cominciare, prendiamoci un momento per riflettere su cosa sia la scuola nella nostra esperienza passata e in quella dei nostri figli oggi.

Scuola è un termine ombrello, le cui tante accezioni spesso non vengono in mente tutte insieme. Limitiamoci a considerare *scuola* tutto il percorso formativo a disposizione del singolo studente: dall'asilo nido all'università, inclusi tutti i luoghi fisici che il bambino, l'adolescente e il giovane si trova a frequentare. Spazi anche mentali e sentimentali, dove si incontrano identità, passioni, ideali e dove ci si avvicina o si confligge con altri esseri umani, adulti e coetanei, e con le loro visioni del mondo.

E ancora, la scuola non finisce una volta lasciata la classe, perché segue l'alunno in ogni attività del giorno, col suo portato di fatica, ansia, gioia, divertimento,

frustrazione, a seconda dei casi. Basti pensare alla relazione tra svago, sport o musica, attività ludiche e lo studio a casa, spesso fonte di tensione tra genitori e figli. Almeno qualche volta, infatti, ci si è trovati a pronunciare la frase "*se non finisci i compiti, non ti porto a calcio (danza, chitarra, alla festa e così via)*". Quello tra scuola e casa è un legame che raggiunge ogni luogo privato – interiore ed esteriore – del bambino e dell'adolescente, coinvolgendo l'intero nucleo familiare.

Seguire un figlio nel percorso scolastico, non sempre però si rivela impresa semplice e immediata. Si possono fare tante esperienze per le quali si è impreparati anche perché si possono incontrare pratiche e metodi di insegnamento in continua evoluzione.

La scuola dei nostri figli non è quella che ricordiamo di aver frequentato; talvolta, se si è genitori di più ragazzi, ci sembra diversa anche in una manciata d'anni.

A cosa è utile aggrapparsi per mantenere salda la rotta, specie quando i figli ci paiono navigare a vista o governare a fatica la barca? Come può un genitore essere d'aiuto a scuola?

In questo opuscolo, offriremo spunti di riflessione e approfondimenti: strumenti semplici, pratici ed efficaci utili ai genitori e ai caregiver per accompagnare gli studenti più giovani nel percorso di evoluzione tra la scuola elementare e media.

Modulo 1

Carpentieri o giardinieri?

Come affrontare il percorso di studi dei propri figli

Una psicologa statunitense ha coniato un modo divertente e simbolico di definire due tipi di genitori in base al comportamento che adottano quando i figli cominciano la scuola: *carpenter* e *gardener* (Gopnik 2016).

Il genitore carpentiere (*carpenter*) è un costruttore: egli desidera impiegarsi con ogni mezzo per forgiare il figlio a studente modello, sia nelle scelte nette – *farò sicuramente il liceo classico* – che nelle richieste sempre finalizzate – *sabato posso andare da Giulia a studiare? Abbiamo la verifica di grammatica*. Ogni sforzo è diretto a far diventare il giovane il miglior adulto possibile, un adulto desiderabile o meglio, capace di farsi desiderare sempre e comunque.

Il genitore giardiniere (*gardener*), invece, si limita a coltivare per il proprio figlio uno spazio protetto, ma aperto ai rischi e agli imprevisti: attenderà che le qualità scolastiche del ragazzo possano fiorire in tranquillità e secondo il proprio tempo e la propria possibilità, senza forzature. Saprà, inoltre, accettare che il fiore che cresce sia proprio spontaneo e non rassomigli a fioriture viste altrove, magari bellissime e variopinte, che corrispondono però ad altro seme.

È un'immagine dolce, quella del giardino e della pazienza che ci vuole a coltivarlo. Tuttavia, non sempre facile se inserita nel mezzo delle giornate lavorative, del planning settimanale, delle tante attività da svolgere dentro un tempo che faticiamo a tenere stretto in pugno.

Se l'immagine del giardiniere vi piace e in essa vi riconoscete, cercate di mantenere una prospettiva precisa e condivisa rispetto agli obiettivi scolastici, senza che essi appaiano vaghi e mutevoli a seconda delle circostanze: questo è di grande aiuto allo studente.

Lo studio come progetto di vita, allora, può essere il modo in cui il genitore rappresenta la scuola agli occhi del proprio figlio.

E se l'immagine del giardino non ci sembrasse appropriata per nostro figlio o per la visione d'insieme che abbiamo dell'istruzione? Se non sappiamo cosa sia meglio per il nostro bambino e per noi stessi?

Può succedere, nel corso della vita scolastica di un ragazzo e negli snodi essenziali della sua educazione, che i genitori non si sentano in grado di compiere la scelta di una scuola, ad esempio: *Meglio nel quartiere o vicino al lavoro di mamma o papà? Meglio l'istituto dove è già andato il cuginetto oppure quello che mi ha raccomandato la pediatra? Quali requisiti deve avere la scuola di mio figlio?*

Fermiamoci e poniamoci una domanda essenziale: preferiamo che il bambino o l'adolescente affronti compiti difficili dentro un ambiente stimolante e competitivo, ma con il rischio di sbagliare, oppure che affronti compiti facili, che riducano la possibilità di errore e rendano più gradevole la permanenza scolastica? E ancora, è meglio prediligere i bei voti – anche a fronte di un apprendimento ridotto – o voti meno belli e qualche insufficienza ma sapendo di avere imparato qualcosa e di padroneggiare diverse nozioni e apprendimenti? In poche parole, preferiamo che i nostri figli abbiano obiettivi *prestazionali* o di *apprendimento* (Dweck 2000).

Se la prestazione, specie quando positiva e raggiungibile, sembra una scelta valida e motivante, essa può a lungo termine stimolare nei ragazzi una volontà di successo che nuoce all'apprendimento genuino e al piacere che se ne ricava.

Se, invece, ci sembra che nostro figlio tragga poco piacere dallo studio e una scuola più semplice potrebbe giovargli, sgravando anche noi da un eccessivo impegno nel seguirlo, proviamo ad assumere un'altra prospettiva.

Affinché il bambino acquisisca conoscenze sempre maggiori, ha bisogno di trovarsi accanto qualcuno che sappia fornirgliel. Così facendo, il suo *sviluppo attuale*, cioè le cose che sa già fare in autonomia, può ampliarsi inglobando anche il suo *sviluppo prossimale*: le cose che non sa ancora ma che sono vicine nell'apprendimento, vale a dire quel che impara guidato da noi grandi, un poco alla volta (Mecacci 2017).

Non solo affiancare il proprio figlio nei compiti a casa è importante, ma lo è anche metterlo nelle condizioni di fiorire dentro un ambiente scolastico che sappia di certo premiarlo ma anche coadiuvare il suo sviluppo personale.

L'ambiente nel quale un bambino trascorre il suo tempo, infatti, influenza l'apprendimento in modo essenziale. Ma non solo: la scuola è anche un luogo di emozioni, sentimenti, confronti e conflitti, tutte occasioni e dimensioni di sperimentazione dentro le quali si cresce, si scopre, si cambia e ci si prepara a diventare adulti.

Per questa ragione, anche i compiti a casa hanno la loro buona dose di rilevanza. Non sedimentano e potenziano soltanto l'insegnamento, ma sono un campo ulteriore per costruire e fortificare la relazione tra genitore e figlio. Attraverso l'affiancamento nei compiti, potremo facilmente utilizzare un momento di aiuto per approfondire il rapporto coi nostri ragazzi, senza che questo travalichi i reciproci ruoli. Il genitore che sappia sostenere il figlio facendogli sentire prossimità attraverso la comunione di esperienze – *anch'io sono stato bambino/adolescente e ho fatto fatica a stare sui libri; non hai voglia di fare matematica, neppure a me piaceva; ho sempre avuto difficoltà con la grammatica...* –, riesce a gestire con meno stress un pomeriggio di studi, potendo disporre della fiducia del figlio e indirizzandolo con maggiore leggerezza sul modo in cui è bene fare le cose.

Senza sovraimporsi né forzare, ma restando accanto con tolleranza e amorevolezza empatica, si può insegnare che esiste sempre un modo per risolvere ogni “guaio”, anche a scuola. Studiare si impara, purché si abbia un metodo, una motivazione e si possiedano resilienza e almeno un poco di gentilezza amorevole, da esercitare verso gli altri e verso sé stessi. Nella seconda parte dell'opuscolo approfondiremo ognuno di questi aspetti.

A chi ha poco tempo da trascorrere con i propri figli per i compiti pomeridiani, diciamo di non preoccuparsi. Il lavoro, le incombenze quotidiane e gli oneri della vita di ognuno possono essere gravosi e toglierci spazio in famiglia. Non crucciamocene troppo ma facciamo in modo di recuperare quando possibile: il weekend o le vacanze invernali ed estive sono un momento ideale per dedicarsi allo studio insieme ai figli. Meno costretti dagli impegni settimanali e dalle pressioni scolastiche, sarà anche più semplice monitorare i nostri ragazzi e individuarne punti di forza, difficoltà, carenze e obiettivi.

Modulo 2

Il metodo di studio: allenarsi a imparare!

Anche lo studio – come lo sport, uno strumento musicale o qualsiasi attività a cui si dedichi un bambino o un adolescente – è una competenza che deve essere sviluppata, acquisendola con lo sforzo e l'esercizio: un po' come a dire che è necessario imparare ad apprendere, per quanto la cosa possa suonare bizzarra.

Per studiare e per sviluppare un metodo di studio corretto e utile, servono due abilità: *imparare a imparare* (“learn to learn”) e *capire che non si è capito*. Sembrano ovvietà ma non lo sono: soffermatevi a pensare a quante volte vi è sfuggito un concetto o una procedura che supponevate di padroneggiare oppure vi siete accorti di non aver compreso *davvero* come si dovesse portare a compimento una consegna: *com'era quella cosa che hanno spiegato in tv? Non riesco a ripescarla nella memoria; non suono il piano da tempo, non ricordo più come si fa; mi sembrava di aver capito e invece non riesco a riavviare il modem...*

Imparare a imparare e *capire che non si è capito* sono due atteggiamenti che possono essere coltivati sin da piccini. Con il tempo, essi assurgono alla sfera della consapevolezza e diventano capacità e abitudini che risultano particolarmente utili nel metodo di studio.

Che cosa significano esattamente?

Imparare ad imparare vuol dire allenarsi allo studio. Significa che ognuno per sé deve trovare il modo migliore di studiare, quello più utile alle proprie caratteristiche e ai propri obiettivi, ma senza prescindere da alcune tecniche assodate, atteggiamenti, regole di coerenza e procedure che valgono per tutti.

Facciamo un esempio: se studiare insieme ai compagni può risultare prezioso durante una ricerca di gruppo o un lavoro collettivo di arte, quando si deve sostenere un'interrogazione è bene studiare prima da soli e, successivamente ed eventualmente, ripetere insieme o ripassare con un amico. Se l'interrogazione o la verifica riguardano una materia nella quale il bambino o l'adolescente è carente, sarà meglio avvalersi in prima istanza del supporto di un esperto o di un adulto che del compagno di classe.

In ogni caso, qualsiasi cosa si stia facendo, tanto in classe quanto a casa, è determinante che il ragazzo *capisca di non aver capito*. Sappia, cioè, valutare la propria eventuale difficoltà di connessione con l'argomento e riesca a chiedere aiuto al docente e ai compagni in classe e ai genitori o a chi lo affianca negli studi a casa. Riconoscere di avere bisogno di un chiarimento non è una abilità innata o intuitiva: quasi tutti i bambini, anche per via del naturale conformismo che si accende all'interno di una classe, rispondono facilmente con un sì se si domanda loro “avete capito?”.

In aula, inoltre, non è poi così semplice accorgersi di non aver compreso un concetto o una spiegazione, complici anche i possibili fattori di distrazione –del singolo o tra i compagni– che concorrono a complicare l'apprendimento e diminuire la concentrazione e la consapevolezza. Per queste ragioni, sin dalla prima infanzia il genitore può stimolare il bambino a riportare il focus dell'attenzione su cosa abbia o non abbia capito di una favola, un cartone animato, un accadimento, un modo di fare qualcosa: riordinare i giochi, allacciare le scarpe, impugnare correttamente un pennarello per disegnare. A letto, una volta ben coricato e pronto per la fiaba della buonanotte, oppure in auto verso il centro commerciale o al parco, in un momento di riposo dopo il picnic, il genitore potrà interrompere la narrazione di quando in quando per chiedere al piccolo: *che impresa doveva compiere l'orsetto? Ti ricordi il nome della pantera nera? Hai capito come si è conclusa l'avventura?* O anche, *cosa ti è sembrato difficile da capire in questa storia?*

Domande semplici e nette che portano il bambino a riflettere su cosa sia stato inteso e cosa no di un discorso o di una spiegazione con spontaneità e disinvoltura, perché non capire le cose capita a tutti e non ci rende meno intelligenti o meno bravi. A mano a mano che il bambino o l'adolescente cresce, si potrà estendere il discorso anche alle materie scolastiche, fino a quando egli sarà in grado di *capire di non aver capito* in completa autonomia e senza interventi esterni.

Per poter trovare il giusto metodo di studio o insegnarlo ai nostri figli, è bene porre attenzione anche alle funzioni esecutive e alle abilità metacognitive del bambino e dell'adolescente, che possono essere allenate, potenziate e sostenute. Vediamo insieme di cosa si tratta.

Le funzioni esecutive sono il complesso delle abilità cognitive (processi implicati nella conoscenza come la percezione, l'immaginazione, la memoria e le forme del ragionamento) che servono ad adattare i propri pensieri, sentimenti e comportamenti in modo da raggiungere un obiettivo o prendere una decisione (Branstetter 2016). Vale a dire, tutto quello che un ragazzo deve fare e tenere sotto controllo per finire un problema di matematica o imparare a scrivere in corsivo: se non è abbastanza concentrato e organizzato per restare seduto al tavolo ed esercitarsi con le lettere, ad esempio, gestendo le distrazioni, potrebbe non riuscire a completare la consegna.

Le abilità metacognitive riguardano invece le conoscenze che un individuo sviluppa in merito ai propri processi cognitivi e al loro funzionamento (Friso *et al.* 2015). In poche parole, la capacità di riflettere sul proprio pensiero e sui tanti modi in cui esso funziona e si esprime. A scuola, acquistano sempre più importanza con la crescita del ragazzo: immaginate, per esempio, quanto siano d'aiuto nella produzione del pensiero critico quando si studia la storia o la filosofia, oppure quando si

deve far leva sul pensiero astratto per risolvere un compito di fisica al liceo scientifico.

Esistono differenze sostanziali negli approcci all'apprendimento e ai compiti da utilizzare nel percorso della scuola elementare e della scuola media. Ricorriamo a un esempio: il bambino che si affaccia alla scuola elementare deve anzitutto intendere la differenza che corre tra la memoria *incidentale* e la memoria *intenzionale*. La prima, lavora quando si impara qualcosa senza rendersene conto, per la semplice esposizione diretta alle informazioni attraverso i cinque sensi; la seconda funziona quando si apprende perché lo si vuole, cioè si utilizzano strategie e strumenti per memorizzare e immagazzinare una o più informazioni.

Ecco, sulla memoria intenzionale incide il metodo di studio. Se esso è bene impostato, supporterà questa funzione in modo adeguato.

Un poco alla volta, quindi, è importante che i genitori aiutino il bambino a capire che la memoria incidentale è un eccellente supporto allo studio ma non è sufficiente per gestire una grande mole di conoscenze, le quali sono destinate ad aumentare non solo nel corso della scuola elementare ma in modo costante durante tutto il percorso di studi.

Modulo 3

Il metodo di studio per la scuola elementare

Prima e seconda elementare

Dalla terza elementare
alla quinta elementare

Alcuni suggerimenti pratici per genitori
e caregiver in riferimento all'intero ciclo
dei cinque anni

Differentemente da quanto accadeva in passato, oggi quasi nessun bambino arriva al primo giorno delle elementari senza aver mai frequentato nidi e materne, dunque senza alcuna idea di cosa significhi andare a scuola, di cosa sia un'aula e di come sia scandita una giornata di attività con le maestre e i compagni.

Tuttavia, tra la scuola materna e la prima elementare c'è una differenza concreta. Per quanto la materna sia cambiata nel corso delle molte riforme scolastiche e abbia avviato programmi per fornire ai piccini prerequisiti utili (come la lettura dell'alfabeto in stampato maiuscolo e la scrittura delle lettere), la scuola elementare costituisce il primo passo verso lo studio organizzato e sistematico. Non si studia ogni tanto, non si lascia il libro quando non si ha più voglia: il tempo ludico viene progressivamente ridotto, sino a essere eliminato, in favore di un tempo lavorativo che richiede al bambino uno sforzo protratto e finalizzato a conseguire una serie di apprendimenti.

Durante le elementari, i genitori possono essere di grande supporto al bambino che fa una prima transizione nel mondo delle regole dei grandi. Affiancando il figlio con fiducia, ogni genitore può assolvere a una serie di compiti che guidino il bambino all'autonomia e gli permettano di affrontare il carico di studio quotidiano con entusiasmo e freschezza.

Riassumiamo insieme i punti salienti di questo impegno.

Prima e seconda elementare

Il ruolo dei genitori nei primi due anni di scuola elementare è rilevante. Sia che il bambino sia occupato a scuola fino all'ora di pranzo oppure che svolga attività a tempo prolungato o pieno, avrà comunque un piccolo carico di lavoro da svolgere a casa ogni giorno o nel weekend, e avrà bisogno della supervisione di un adulto.

Come insegnare al piccolo ad avere un approccio ai compiti che risulti sereno, positivo e proficuo? Come abituarlo a trovare nelle attività scolastiche non solo il dovere ma anche il divertimento? Come gestire il tempo dei compiti in relazione al tempo da dedicare agli svaghi o alle attività sportive e ricreative?

In prima e seconda elementare, in genere, le attività didattiche sono concentrate sulla letto-scrittura e sui primi avvicinamenti all'algebra di base, che possono essere rafforzati dai genitori quotidianamente, chiedendo al bambino di contare qualcosa mentre si cucina o provando a condividere piccoli passaggi di lettura alla sera, prima di coricarsi.

Non c'è bisogno che ci si impegni in grandi sforzi né che il bambino si focalizzi su una performance che sfoci in un risultato (riuscire a leggere, essere veloce, fare meno errori della volta precedente). Proviamo a recuperare l'immagine del genitore giardiniere e immaginare ogni esercizio svolto assieme al bambino come un gioco che abbia risul-

tati a lungo termine e serva, soprattutto, a comunicare gioia e rafforzare la sicurezza del piccolo. Per rendere al bambino un rinforzo positivo e dare una spinta alla voglia di studiare, basterà anche fare in modo che dentro una pagina di lettura condivisa riconosca una sola lettera, ogni volta che essa ricorre.

A mano a mano che le abilità del piccolo accresceranno, anche i giochi a casa potranno complicarsi: leggere alla mamma o al nonno un numero di telefono da digitare, decodificare la targa di un'auto, cominciare a ragionare su addizioni e sottrazioni con un pugno di fagioli da bollire o di pennarelli con cui colorare. Anche l'invenzione di una storia, sempre sotto forma di gioco, può allenare le funzioni esecutive, magari facendo riferimento agli oggetti presenti nella stanza in cui vi trovate.

Qualsiasi attività scegliamo o proponiamo ai nostri figli, ricordiamoci che essa deve svolgersi dentro un tempo adeguato all'età dei piccoli: inutile stare due ore a contare fagioli, si rischia di pregiudicare la concentrazione.

Meglio stabilire un lasso di tempo breve nel quale svolgere l'attività: in questo modo, il bambino potrà riflettere sulle azioni che compie e sui ragionamenti che mette in campo e manterrà integre attenzione ed energia fino alla fine dell'occupazione. Avrà, quindi, voglia di sperimentare ancora con operosità ed entusiasmo le prossime attività che proporremo. Si consiglia di far riferimento ad un tempo che va dai 10 ai 20 minuti.

Arrivati al fine settimana, i compiti assegnati saranno un buon momento per sedimentare gli apprendimenti e per vigilare sul bambino in modo da avere, in caso di difficoltà sopravanzate, qualcosa da riferire alle maestre in sede di colloquio.

Seppure vicini quanto più possibile, è sempre bene che i genitori aiutino il bambino a potenziare l'autonomia: il fine dell'istruzione è quello di aiutare i ragazzi a diventare persone adulte, capaci di imparare e di pensare in modo indipendente, responsabile e autogestito. Un'attitudine all'autonomia fornisce buone basi per la maturazione dell'auto-efficacia, che è la capacità di svolgere quanto più autonomamente possibile un compito dato: va da sé che una presenza genitoriale imponente o impositiva dietro la quale nascondersi, non potrà che nuocere agli studi alla lunga. Il bambino o l'adolescente potrebbe trovarla persino comoda e non sapersene più svincolare, cedendo il passo a una catena di insicurezze e dipendenze difficili da sbrogliare.

Dalla terza elementare alla quinta elementare

Dalla terza elementare in avanti, il bambino deve capire cosa significhi studiare. Ciò avviene in parte naturalmente, poiché è questa la classe in cui vengono introdotte, seppure in maniera semplificata, le cosiddette “materie orali”. Si tratta del primo approccio alla storia e alla geografia ma anche alle scienze, alla letteratura e via dicendo, nelle tante forme e declinazioni che ogni materia assume.

Proprio dalla terza elementare, il bambino deve prepararsi alle verifiche, cioè compiti scritti da svolgere in classe secondo modalità diverse, e alle interrogazioni orali, necessarie per sondare sia la preparazione degli studenti sia il modo in cui ognuno di essi applica gli insegnamenti appresi per risolvere la consegna. È importante, quindi, che il piccolo sia accompagnato non solo nella comprensione del *come* ci si dedica a un compito di questo genere, ma che sia anche aiutato nella pianificazione delle attività di studio a lungo termine: una verifica è annunciata con qualche giorno di anticipo sul registro elettronico e necessita di un tempo prolungato sui libri, da ripartire in più di una giornata.

Non importa quali siano le azioni che farete nel quotidiano, lasciate che il bambino sia il protagonista del proprio percorso scolastico sin dai primi passi. Siate propositivi, incoraggianti, leggeri nei momenti di frustrazione, pur non mancando della profondità a cui siete chiamati: ciò che può sembrare minu-

scolo agli occhi esperti di un adulto, va talvolta misurato con un metro ancor più piccino. Non dimentichiamoci di essere stati bambini anche noi e di avere imparato col tempo a guardare una pietra e una montagna con sguardi diversi e proporzionati all'altezza. No, allora, a frasi come *ma questo compito è facilissimo! Possibile che non ti riesca?; non puoi piangere per queste cose, non sono questi i problemi della vita!; Quando andavo a scuola io studiare era molto più difficile!* A volte le parole sorgono spontanee e in buona fede ma possono avere echi lunghi e potenti nella sensibilità ancora giovane di chi è piccino.

Infine, sforziamoci di non perdere mai pazienza e fiducia: comunque vada, i nostri bambini non sono in nessun caso i voti che conseguono!

Alcuni suggerimenti pratici per genitori e caregiver in riferimento all'intero ciclo dei cinque anni

Lo spazio

Sin dalla prima elementare, fate in modo che il bambino possa svolgere i compiti in un luogo bene illuminato e dove possa sistemarsi su un tavolo che gli consenta una buona postura e buona possibilità di movimento per i gesti della scrittura.

Si ritiene, in genere, che un ambiente domestico bene organizzato sia ideale per favorire il giusto sviluppo delle funzioni esecutive: per esempio, è più semplice sostenere la concentrazione in una casa silenziosa, con spazi ben distribuiti che in una caotica e ristretta. Ricordate, però, che questa è una regola declinabile. Anche nella migliore delle abitazioni, ci saranno momenti di confusione e difficoltà organizzative: potreste abitare in una strada commerciale e molto trafficata, effettuare un trasloco, una ristrutturazione, avere più figli di età diverse con stanze attigue e attività contrastanti nel medesimo momento – uno studia e uno ascolta la musica ad alto volume – oppure essere genitori single o separati, con bambini che “viaggiano” in due o più case, incluse quelle dei nonni. In questo caso la regola è la flessibilità e l'adattabilità: anche diventare avvezzi a un ambiente sempre identico, silenzioso e rigoroso può essere controproducente, dato che anche a scuola ci sono fattori distrattivi coi quali si deve venire a patti.

Se si abita in una casa piccola, dove gli spazi sono condivisi con altri fratelli o dove il tavolo della cucina è utilizzato

per svolgere anche ai compiti, non preoccupatevi. Non tutti possono avere condizioni abitative eccellenti e ciò non significa dover rinunciare agli studi o essere fallimentari. Appuratevi che gli spazi siano gestiti nel modo più funzionale possibile e che il bambino possa stare comodo per il tempo necessario a svolgere le sue attività. Sullo stesso tavolo si possono fare i compiti in due, insieme o a turno, e poi cenare la sera: in questo caso, si può fare di necessità virtù e abituare i bambini a finire i compiti per tempo per poi mangiare tutti insieme quando è ora! Che il tavolo su cui studiare sia piccolo o spazioso è bene che sia ordinato e non affollato. Il bambino deve avere davanti a sé lo stretto necessario per svolgere il compito che ha deciso di fare in quel momento. È sconsigliata la presenza di giocattoli o della televisione che se però è presente deve essere tassativamente spenta.

La vicinanza

Rimanete accanto al bambino il più possibile nei primi periodi della prima elementare per poi incrementare le autonomie nel triennio successivo. Monitorate i suoi progressi e fate attenzione a quel che non va, ma senza spaventarvi, innervosirvi o incalzarlo. Il monitoraggio dei vostri stati d'animo è di fondamentale importanza: se vi sentite frustrati o se notate che la rabbia sta montando è preferibile che vi allontaniate un attimo dalla postazione per poi tornare una volta ristabilita la calma dentro di voi.

La cartella

Insegnategli sin dal principio a organizzare la propria cartella, anche qualora portasse a casa libri e quaderni solo nel weekend. Una buona organizzazione, che implichi di non dimenticare quello che è utile e necessario per le attività scolastiche, è un'abitudine da apprendere immediatamente e da allenare nel quotidiano.

Cercate di far diventare il “momento cartella” un vero e proprio rituale: individuate un tempo da dedicare, subito dopo i compiti o prima di coricarsi, insieme alla scelta dei vestiti per l'indomani. Se il bambino tergiversa, non rimproveratelo: cercate di abituarlo a una routine ma senza forzare la mano. Provate a incentivarlo a fare la cartella da solo un poco alla volta, complimentandovi con lui quando si gestisce con competenza. Attenzione alle lodi: non troppe né troppo poche e, soprattutto, che vengano dal cuore! Un complimento sentito è benzina per la buona volontà. Nei primi tempi complimentatevi con il bambino anche per il semplice fatto di averci provato e di essersi impegnato nel preparare al meglio la propria cartella. Quella che può essere una semplice azione per i grandi è una novità per i piccini ed è bene che si apprezzi lo sforzo: non c'è miglior “benzina” per portare a casa l'obiettivo!

Pianificazione

Dalla terza elementare in poi, aiutate il piccolo a pianificare le attività di studio: con l'avvento delle materie orali e il progressivo aumento della mole di pagine da leggere, capire e ripetere, avere un *planning* è necessario. Pianificate anche il singolo pomeriggio, insegnando al bambino a svolgere per prime le attività che lo impegnano di più in termini di concentrazione, di energie o anche solo che richiedono maggior attenzione perché non rientrano nei suoi interessi.

Quando l'orario scolastico è definitivo, il *planning* può essere disegnato su un cartellone da appendere in camera o in cucina. Il cartellone deve essere diviso in sette spazi, come i giorni della settimana, e il tempo mattutino e pomeridiano vanno separati da una striscia, per agevolare il bambino nella comprensione dei diversi momenti della giornata.

Con colori diversi, emoji e stickers, si può trascrivere l'orario settimanale della scuola, il tempo da dedicare ai pasti e alle attività extra scolastiche e, ovviamente, anche quello dei compiti. Avere una scansione visuale della giornata può essere di grande aiuto nella pianificazione. Attenzione, non dimenticate di inserire nel cartellone i momenti di ozio, che avranno maggiore spazio nel fine settimana: anche la noia e i tempi morti stimolano le funzioni esecutive e sono di grande sprone alla creatività.

Se indicherete tutti i momenti di tempo libero con un colore specifico

– poniamo l'azzurro – il bambino avrà già a colpo d'occhio la percezione di possedere spazi tutti per sé, completamente sgombri da attività programmate. Al contrario potrebbe avere l'impressione che nella sua vita non ci sia spazio per i piaceri ma solo per il dovere e questo potrebbe demoralizzarlo. Il bambino infatti, in questa fascia di età, non ha ancora chiaro il concetto di tempo e di progettualità in forma astratta, ecco perché un cartellone ordinato e colorato potrà aiutarlo ad essere più sereno e quindi più propositivo.

Strategie

Il modo in cui apprendiamo a studiare durante la scuola elementare fornirà la base per tutto il percorso scolastico del bambino/ragazzo. All'inizio dell'acquisizione del metodo di studio non preoccupatevi se sarete più lenti o non porterete a termine tutti i compiti con vostro figlio: gli state dando uno strumento prezioso che lo accompagnerà per tanti anni, per tutta la vita. Per quanto riguarda la **comprensione del testo scritto** favorite per prima cosa il ragionamento partendo dal titolo del testo e dalle immagini associate: *Cosa sai rispetto a questo argomento? Cosa raffigurano queste immagini? Se ci sono queste immagini accanto alle parole, allora secondo te, di cosa parlerà il racconto?* Prima ancora di leggere il testo si potranno leggere le domande di comprensione che spesso si associano alla lettura: in questo modo il bambino sarà già preparato rispetto a cosa andrà a leg-

gere. Prima di cominciare la lettura, ricordate al bambino di fermarsi ogni volta che non conosce il significato di una parola e di chiedere a voi così da essere sicuri che alla fine la comprensione sarà completa e al tempo stesso si arricchirà il suo bagaglio lessicale. Durante il testo, a partire dalla quarta elementare, potete anche dire al bambino di fermarsi per chiedergli cosa ne pensa e come vorrebbe che la storia terminasse: in questo modo allenerete il suo senso critico e la riflessione che tanto saranno utili negli anni scolastici futuri, anche quelli universitari.

A partire dalla terza elementare cominceranno, come precedentemente scritto, anche le **materie orali** e nuove “sfide” accademiche si presenteranno ai bambini. Come trasformare il testo scritto in discorso orale? È di fondamentale importanza accompagnare i bambini in questa nuova fase di acquisizione di metodo di studio altrimenti si ritroveranno ad avere grandi lacune negli anni avvenire.

Lo studio delle materie orali può essere presentato come un vero e proprio viaggio che prevede 5 tappe.

1. Di cosa si tratta?

Come nel caso del testo scritto accompagniamo il bambino all'interno dell'argomento ponendo delle riflessioni rispetto al titolo e alle figure annesse al testo.

2. La sottolineatura

Aiutiamo il bambino a suddividere il testo in piccoli paragrafi da leggere due volte. La prima volta senza interruzioni mentre la seconda lettura servirà per sottolineare le parole o le frasi chiave. È importante che ciò venga fatto in una seconda lettura altrimenti il rischio è che il bambino sottolinei tutto. Per sottolineare si può scegliere un evidenziatore o una matita (meglio all'inizio la matita per non rendere il libro un pastrocchio!).

3. Dal libro al quaderno

A questo punto bisognerà trascrivere le parole chiave nel quaderno della materia sottoforma di piccolo discorso poiché ancora il bambino può non essere in grado di costruire "a mente" un discorso facendo solo riferimento a concetti chiave in forma schematica (nel paragrafo dedicato alla scuola media verrà invece descritto come realizzare una mappa concettuale).

4. Punti chiave

Una volta completato il testo si chiederà al bambino di sottolineare le parole chiave così da avere la certezza

che abbia capito e fatto suoi i concetti fondamentali.

5. Ripetere ad alta voce

Il bambino potrà per esempio allenarsi facendo finta di avere una platea davanti. L'importante è che la ripetizione avvenga sempre sotto la supervisione di un genitore o di un caregiver.

Ricordatevi che niente di tutto questo all'inizio è semplice. Per cui armatevi di pazienza e complimentatevi con il bambino per ogni piccolo successo raggiunto e non solo alla fine del viaggio. Se sarete costanti e continuativi ben presto il bambino riuscirà a far sua ogni singola tappa e il vostro intervento sarà sempre più marginale.

Revisione dei compiti

Aiutalo a diventare indipendente anche attraverso il controllo serale dei compiti svolti e fate in modo che – col vostro ausilio – riesca a costruire una relazione positiva con il racconto a voce. Per molti bambini parlare in pubblico è imbarazzante oppure difficile trovare le parole giuste: è necessario trovare una strada per imparare a raccontare divertendosi e senza carichi di ansia. Ripetete con vostro figlio, fategli delle domande inventando un quiz in stile televisivo, non mancando di usare ironia e qualche scherzo. Fategli indossare delle cuffie, mettete un timer che scandisca il tempo e fategli battere una posata sul bicchiere quando è pronto a rispondere. Arricchite insieme il bagaglio lessicale cercando modi diversi per dire la stessa cosa: aiutatevi usando il cellulare e il pc, ci sono ottimi dizionari, rimari e liste di sinonimi e contrari anche online (Treccani Dizionario ed Enciclopedia dei Ragazzi [LINK](#); Focus Junior [LINK](#), Rime Poetiche, Virgilio Parole [LINK](#)). In questo modo, darete esempio di come si usano gli strumenti informatici quando si è alle prese con lo studio. Non abbiate paura ad usare con i più piccoli parole "difficili", basta che subito dopo chiarite il loro significato così da assicurarvi che il bambino abbia afferrato il contenuto.

Vi sorprenderete nel sentire il vostro piccolo, a distanza di poco tempo, usare quella parola in modo assolutamente appropriato.

Gestione del tempo

Anche noi adulti abbiamo difficoltà a portare a compimento un dovere o un lavoro. Pensiamo a quante volte il tempo non ci basta, ci accade un imprevisto che devia la rotta dell'attenzione, ci sentiamo troppo stanchi per concludere un'occupazione e dobbiamo rimandare o prenderci una pausa che ci ristori.

Anche i nostri bambini possono sentirsi così. Per questa ragione, è bene organizzare il tempo dello studio in maniera adeguata, anche abituando il bambino a fare dei piccoli break durante le ore dedicate ai compiti. Qualora fosse particolarmente rapido, abitate lo stesso il bambino a svagarsi per qualche minuto tra una materia e l'altra: alzarsi dalla sedia, bere, fare merenda, una piccola azione che serva a tornare sui libri con maggiore vivacità e interesse rinnovato.

Se notate che vostro figlio tende a seguire ogni distrattore che sorge nello spazio intorno o nel campo visivo – una sorella che gioca, un fratello che guarda la tv, una canzone su YouTube che ascolta la mamma... –, provate a limitare le possibilità di contattare ciò che può distoglierlo dagli studi. Aiuterà, in questo caso, uno spazio appropriato, e qualche piccola rinuncia o attenzione da parte dei familiari.

Una buona organizzazione

Si è organizzati quando si riesce ad avere cura del materiale scolastico e riporlo in luoghi dove si riesca a ritrovarlo.

L'organizzazione è un processo che può essere insegnato e imparato: anche il bambino più disordinato o creativo e poco metodico, se abituato, può trovare il giusto modo di organizzarsi senza rinunciare alle proprie caratteristiche.

Trovate uno spazio in casa dove vostro figlio possa riporre libri e quaderni che utilizza per la scuola; se non c'è uno spazio apposito, si può ricavare in una libreria familiare o in salotto.

Anche l'astuccio e la cartella possono essere organizzati: un buon metodo per l'astuccio, è il controllo delle penne e delle matite proprio mentre si prepara lo zaino – *ho la penna rossa e la blu?*

La matita è ben temperata? La gomma è quasi tutta consumata, ne aggiungo una nuova. Nel caso della cartella, l'attenzione alla disposizione di libri e quaderni perché non si rompano e per distribuire al meglio il peso, coincide anche con la rassegna di quello che si deve portare per l'indomani – *ho preso tutto? Domani c'è il lavoretto di arte, ho con me tutto il materiale richiesto?*

Ricordate di eseguire ognuno dei punti in modo routinario, vale a dire ogni giorno e con la stessa sequenza.

Può darsi che la routine non sia nelle nostre corde ma essa giova ai bambini, perché dona loro un senso di padronanza e controllo, riducendo l'ansia.

Immedesimatevi: pensate a come vi sentireste se doveste affrontare un viaggio improvviso e con destinazione sconosciuta proprio mentre eravate convinti di tornare a casa dopo una giornata di lavoro. Cosa provereste?

I bambini possono avere spesso l'impressione di essere "gestiti" e di non avere dominio del tempo e dello spazio perché sono piccini. La routine, oltre a essere rassicurante, può essere d'aiuto nei momenti complessi. Facciamo un esempio: il bambino ha difficoltà ad alzarsi al mattino e non riesce a essere rapido nel prepararsi per andare a scuola. D'altro canto, noi siamo preoccupati di arrivare in ritardo al lavoro e finiamo col gridare affinché il piccolo si alzi e si sbrighi. Acceleriamo il passo verso la scuola, lo tiriamo per la manica oppure guidiamo senza dire una parola ma sbuffando e protestando per il traffico – *se fossimo usciti prima non ci sarebbero tutte queste macchine!*

Possiamo discutere e pianificare insieme a nostro figlio una routine che aiuti entrambi a uscire dalle difficoltà mattutine e possiamo spiegargli le ragioni per cui dobbiamo impegnarci a metterla in atto: *non ho voglia di sgridarti e non mi piace farlo; mi fa stare male urlare e non è giusto che lo faccia.*

È altresì possibile che qualcuno dei punti descritti sia difficoltoso per il bambino e anche per i genitori. Ognuno di noi ha il suo tallone d'Achille: può darsi che l'organizzazione non sia nelle nostre corde o che avere del rumore attorno ci faccia sentire a nostro agio più del silenzio. In questo caso, sforzarsi e crescere assieme al nostro bambino avrà un valore aggiunto: mettere a servizio la nostra incapacità, affinché il piccino sappia che i grandi non sono affatto perfetti ma disposti a migliorarsi. Si impara ad imparare anche quando la scuola è finita!

Modulo 4

Il metodo di studio per la scuola media

Qualche consiglio per genitori e caregiver in riferimento all'intero ciclo dei tre anni

Nel percorso scolastico complessivo, le medie rappresentano un grande cambiamento per il ragazzo.

Anzitutto, deve abituarsi a ritmi diversi e a un numero maggiore di docenti: i professori. In una sola mattinata di scuola può trovarsi a dover affrontare anche quattro o cinque materie distinte, con quel che comporta per il carico attentivo e anche per la difficoltà di approccio che ognuna richiede. I docenti, inoltre, agiscono in modo differente dalle maestre: se queste sono attente alla didattica generale e tendono a una visione d'insieme, i professori si dedicano all'insegnamento della singola materia, della quale sono "gli esperti".

Aumentando le materie, aumentano i contenuti da acquisire. In modo esponenziale, tra la prima e la terza media, il ragazzo dovrà padroneggiare con crescente sicurezza conoscenze pratiche e teoriche che lo introdurranno alla scelta della scuola superiore. Aumenta anche il divario tra ciò che viene spiegato in classe e ciò che deve essere studiato da zero e in solitudine: i professori hanno una o due ore a disposizione per una lezione e non tutto quel che si deve sapere può essere illustrato o esercitato nel dettaglio. La funzione della memoria intenzionale, dunque, prende il sopravvento su quella incidentale. L'utilizzo di tecniche utili al supporto della stessa, allora, diviene opportuno se non fondamentale.

Come non bastasse, il compito di studiare incontra i problemi di crescita: l'arrivo dell'adolescenza porta con sé i primi innamoramenti destabilizzanti, le ribellioni e le fatiche derivate dal confronto con gli altri, dalle quali spesso a questa età si esce sconfitti – *lei è così intelligente, le risulta così semplice studiare; lui è molto più bello di me e ha così tanti amici*. Il ragazzo potrebbe non accettare più di buon grado la presenza del genitore accanto quando studia: questo non significa dover abbandonare il giovane a sé stesso ma stabilire spazi di privacy nei quali dare libertà al ragazzo, da alternare a momenti di condivisione e supervisione, specie per quel che riguarda i compiti. L'interazione faccia a faccia, infatti, ha un valore che si esprime soprattutto nell'incisività socio-affettiva. Nella comunicazione in presenza giocano elementi non sottovalutabili, come la comunicazione non verbale (quella del corpo, della postura, della mimica, della prossemica). Questo vuol dire che se guardate cosa fa vostro figlio mentre gli siete accanto, potrete capire ciò che non riesce o non è disposto a dirvi; potete individuare, per esempio, la difficoltà che ha nello svolgere un compito o nel sostenere l'impegno di uno studio intenso, anche se non lo ammette.

I feedback raccolti nell'osservazione, potranno essere riutilizzati in momenti opportuni per aprire una conversazione o allineare informazioni ricevute dal corpo docente nei colloqui.

Qualche consiglio per genitori e caregiver in riferimento all'intero ciclo dei tre anni

Il tempo e lo spazio per studiare

Come per la scuola elementare, anche per le medie si ha bisogno di tempo e spazio per lo studio. Anzi, è possibile che l'adolescente chieda spazi privati più ampi perché gradisce sempre meno "l'invasione" dei genitori o dei fratelli più piccoli. Il tempo da dedicare allo studio deve essere amplificato, perché aumentano le materie da studiare e le richieste scolastiche si fanno più gravose.

È possibile che lo spazio in casa non sia sufficiente o che vi sembri che vostro figlio abbia bisogno di essere sostenuto nei compiti anche se vi spinge fuori dalla stanza e sbuffa quando gli siete accanto. Gli adolescenti sono in lotta per la propria indipendenza e l'aiuto, le imposizioni, le regole, le raccomandazioni e i controlli dei genitori possono essere vissuti come ostacolo per la volontà di fare da soli, che è alla base del desiderio di indipendenza e spinta naturale alla crescita. Se si può, è giusto offrire ai ragazzi nuovi spazi di autonomia.

Riorganizzare la casa e dare all'adolescente una stanza tutta per sé, senza dover condividere con i fratelli, oppure autorizzare il divieto a chiunque di utilizzare lo spazio deputato allo studio nel momento in cui lo usa – *tutti fuori dalla cucina mentre Elisa fa i compiti!*

Chiedetevi sempre se vostro figlio abbia davvero bisogno di aiuto nello studio e prendete in considerazione di chiamare un esperto qualora i problemi fossero grandi o troppo faticosi da gestire in famiglia.

Un'attenzione in più va data al tempo libero, che si arricchisce di nuove esigenze oltre le attività sportive e ricreative. Chattare con gli amici, fare video su Tik Tok, qualche piccola uscita di tono diverso da quelle infantili, richieste di maggiore indipendenza a mano a mano che ci si approssima al principio della scuola superiore, sono alcuni esempi. Talvolta è difficile per un adulto comprendere l'importanza essenziale di alcune attività dei figli: cerchiamo di fare appello alla pazienza e alla gentilezza amorevole e di provare a sostenere i figli senza facili condiscendenze, ma anche senza innescare meccanismi di rancore e oppositività che potrebbero divenire più difficili da fronteggiare col tempo.

Attenzione: ricordate che è giusto lasciare che il ragazzo si svaghi un po' prima di fare i compiti a casa se ne ha bisogno ma, in linea di massima, prima si comincia a studiare e meglio è, specie perché alle medie c'è più da fare!

Il materiale scolastico

Le scuole medie prevedono un carico maggiore di studio e quindi un maggior numero di libri di testo, di quaderni da usare e di materiale tecnico specifico per alcune materie e/o laboratori: tecnica, arte, scienze.

Il materiale va controllato e portato a scuola in buono stato, pena annotazioni non positive sul registro elettronico. Fate in modo che l'adolescente se ne curi e che inserisca la revisione delle

mine e dei compassi, ad esempio, nella routine settimanale. Se notate che fa molta difficoltà a gestire il materiale, che lo perde spesso o che riceve troppe note da parte dei professori, provate ad affiancarlo nella preparazione dello zaino e dategli rinforzi positivi quando compie azioni corrette e responsabili, senza dimenticare l'empatia: *bravo, hai sistemato tutto il materiale di arte! So che ti è costato fatica e ti capisco, neppure a me piaceva farlo; ma se la prendi come abitudine, a forza di metterla in pratica ti sembrerà meno scoccicante.*

Pianificazione

Seguitate, per quanto possibile, ad aiutare il ragazzo nella pianificazione dello studio: fate in modo che arrivi alla terza media con un'idea chiara di un *planning* complesso e articolato, come quello che dovrà presto sostenere alle superiori.

Potete sviluppare l'idea del cartellone suggerito per le elementari, adattandola alle esigenze dei "grandi": se il ragazzo non ha più voglia di affiggere il cartellone nella stanza, può prepararsi un foglio da tenere attaccato al diario o in un cassetto della scrivania. Se gli è già permesso di fare uso di strumenti multimediali, potrà avvalersi anche delle App calendario del suo smartphone o di assistenti personali come Alexa. *Planning* alla mano, abitate vostro figlio a confrontarlo con i compiti sul diario: se un giorno c'è poco da fare, potrà prendere l'abitudine di "avvantaggiarsi" svolgendo i compiti dei giorni a venire. Così facendo, non ci saranno giorni

sgombri e giorni sovraccarichi e ne gioveranno anche le attività extrascolastiche, che potranno essere programmate meglio.

Materie orali

Cercate di sostenere la sua preparazione nelle materie orali. Ripetere con il genitore è una esperienza preziosa sotto il profilo intellettuale. Il ragazzo cresce e può cominciare a decentrarsi: ciò significa che è in grado di capire e valutare opinioni, punti di vista e prospettive diverse dalle sue e ciò lo sollecita a una riflessione più attenta. Se lo incalzate con gentilezza con *hai pensato che...*, *non ti sembra possibile invece...*, *potrebbe anche darsi che...*, senza volervi sostituire al suo arbitrio, gli insegnerete a sostenere una discussione articolata e a inspessire le discussioni interiorizzate – cioè i dialoghi che ha con sé stesso quando studia. Potrà così imparare a farsi domande critiche in autonomia quando si prepara per le interrogazioni e approfondire le sue conoscenze. Se avete già aiutato il ragazzo durante il ciclo delle elementari a trasformare le nozioni scritte in contenuto orale sarà per lui naturale continuare con lo stesso metodo ma se così non fosse niente è perduto. Come già spiegato nel paragrafo dedicato alla scuola elementare è bene che il ragazzo si sperimenti, al fine di trovare tra le possibili alternative, il metodo a lui più affine.

Si partirà sempre dal sottolineare con un evidenziatore o una matita le parole o le frasi più importanti sul testo (dopo

aver fatto una prima lettura del paragrafo) per poi trascriverle sull'apposito quaderno della materia (e non su fogli sparsi o rimediati fortuitamente). Sta al ragazzo scegliere se stilare un piccolo riassunto o uno schema in cui siano presenti le frecce per indicare le correlazioni, i punti esclamativi per le nozioni principali o gli elenchi puntati. A differenza del bambino, il ragazzo che frequenta la scuola media, è in grado di estrapolare una narrazione orale da uno schema meno discorsivo.

Una volta scritto, potrà usare nuovamente i colori per evidenziare le parole su cui imbastire il discorso orale. Assicuratevi che il ragazzo abbia ripetuto ad alta voce quanto preparato: il fatto di aver "creato nella propria mente" il discorso è ben diverso da ripeterlo ad alta voce. Ricordatevi sempre che non si deve in alcun modo imporre il proprio metodo, ma aiutare il ragazzo a scoprire e creare il proprio.

Tecnologia e studio

Cercate di far comprendere al ragazzo che l'utilizzo dei dispositivi elettronici mentre si studia è deleterio per l'attenzione e il ragionamento. A costo di sembrare severi e di incappare nelle tipiche risposte "la mamma di Gianluca gli permette di usare il telefono quando studia!", sappiate che su questo fronte è inutile se non addirittura controproducente avere titubanze. Studiare e contemporaneamente rispondere a messaggi e navigare sui social, pregiudica inevitabilmente l'attenzione e l'energia e dilata il tempo in modo incontrollabile. Pensiamo anche a noi: quante volte rispondere a un messaggio ci sembra d'obbligo anche se stiamo lavorando o trascorrendo del tempo in famiglia nel weekend? Quante volte non riusciamo a resistere all'impulso di "controllare" lo smartphone e fare uno *scroll* rapido dei social? Quanto spesso ci ritroviamo a constatare che abbiamo passato un'ora a guardare le *stories* di Instagram senza avere coscienza del tempo che passa? Diamo quindi noi adulti per primi il buon esempio ed aiutiamo i ragazzi a non commettere questo tipo di errori mentre studiano, "sequestrando" il telefono durante il tempo di studio, se necessario.

Strategie

Aiutate il ragazzo a capire quali possono essere le strategie da implementare nel metodo di studio. Quindi:

- Sottolineare, non tutto ma solo concetti, verbi e parole chiave.
- Partire dal macroscopico per arrivare al dettaglio: se capisco come è fatto un libro e dove posso trovare le informazioni che mi servono, sarà più facile studiare e anche ripassare.
- Fare delle mappe concettuali trovando, un poco alla volta, il modo migliore di realizzarle.
In generale, l'utilizzo di colori diversi e una buona organizzazione spaziale sul foglio sono due regole da seguire, così come l'uso dell'evidenziatore per marcare i concetti più importanti o quelli che si ha più difficoltà a ricordare. I colori e l'evidenziatore favoriscono l'aggancio visivo rapido, che può essere coadiuvato da una parola chiave scritta in stampato maiuscolo. Per la realizzazione dei concetti da inserire nella mappa, è bene partire sempre da una *domanda focale*, cioè da un argomento che metta il focus su quello che è fondamentale sapere – *che cosa è il feudalesimo?*
Dalla *domanda focale* si sviluppano tutti i concetti seguenti: ognuno deve avere un legame con quello che lo precede. Si può decidere di sviluppare la catena dei concetti uno sotto l'altro oppure scrivere la *domanda focale* al centro e collegare – come un sole coi suoi raggi – tutti gli altri concetti in

forma circolare. È fondamentale che ogni mappa concettuale abbia un argomento circoscritto, ad esempio, se devo studiare tutto il Medioevo, utilizzerò un foglio per la descrizione del concetto di feudalesimo, uno per Carlo Magno e così via.

- Studiare non solo per imparare ma anche per spiegare: in questo modo si arricchirà il lessico continuamente e si elimineranno spontaneamente le informazioni non utili
- Trovare strategie efficaci per l'apprendimento delle lingue straniere, magari istituendo una giornata settimanale in cui si utilizza la piattaforma abituale per guardare la serie che si sta seguendo in inglese, spagnolo, francese o tedesco con sottotitoli in lingua.
- Ascoltare la musica tutto il pomeriggio va bene ogni tanto, ma se è in inglese facciamo attenzione ai testi! Con la Play, le App degli smartphone o YouTube si può fare il karaoke in famiglia e approfittarne per cercare le parole sconosciute magari – se ci riusciamo – appuntandole su un quaderno apposta o sulle *note* del cellulare.
- Data la facilità di connessione per buona parte delle famiglie, è semplice reperire informazioni utili in Rete. Purtroppo, non sempre le fonti sono buone e talora le nozioni che si ricavano sono sbagliate o imprecise.

Non dimentichiamo di portare i nostri ragazzi in biblioteca e favorire sempre la relazione con i testi: partendo da qui, cerchiamo di far capire loro il concetto di “fonte autorevole”, cioè il posto affidabile dove si possono trovare informazioni certe. Diversamente dalla carta stampata, Internet è il luogo dell'informazione libera e incontrollabile ed è questa libertà che lo rende così affascinante ma talvolta anche impreciso, a seconda dei siti.

Date ai vostri figli punti saldi e spiegate loro che, per fare una ricerca sulle tigri, è meglio consultare il sito del National Geographic o il WWF che YouTube.

Modulo 5

La motivazione allo studio: perché devo andare a scuola?

È una domanda a cui qualsiasi genitore ha dovuto rispondere; e ben più di una volta. Non è sempre facile spiegare al proprio figlio perché bisogna andare a scuola e perché ci si debba andare sempre e per così tante ore.

È un argomento da non trascurare e vi spieghiamo perché. L'apprendimento poggia sulle strutture di base della mente e su alcuni principi di funzionamento innati e geneticamente portati ma – anche quando si è molto dotati – non funziona da solo: ha bisogno sempre della spinta motivazionale.

Imparare non significa soltanto subire in modo passivo una stimolazione ma anche impegnarsi e attrezzarsi in modo attivo per assimilarla (Cornoldi 2018).

Allora cosa posso dire per convincere mio figlio dell'importanza della scuola? Posso recuperare ancora una volta l'immagine del giardiniere e del giardiniere e guardare alla scuola come progetto di vita: bisogna studiare per acquisire competenze, per imparare a diventare adulti, per saper interpretare la realtà circostante in modo attivo e decisivo per edificare il futuro che desidera o il progetto che ad esso maggiormente si avvicina. Se i risultati non li vedi subito, non temere, arriveranno.

Bisogna andarci perché studiare è bello, perché dentro lo studio si attivano passioni che bisogna scoprire anche passando per le tante materie che non ci piacciono. Provate a gettare il seme di

un'abitudine a pensare alla scuola e al sapere come indiscutibili: darà frutti col tempo e farà di vostro figlio uno studente efficace.

Non scoraggiatevi se il bambino o il ragazzo non sarà da subito soddisfatto di ciò che gli direte o avrà tante argomentazioni per controbattere alle vostre motivazioni. Invece di chiudervi a riccio o di dar via ad uno scontro (sei uno stupido se la pensi così!) fermatevi ed ascoltate le loro motivazioni, parlatene, create un dibattito. Non ci saranno né vinti, né vincitori ma sicuramente avrete allenato i vostri figli alla dialettica e al confronto rispettoso e civico.

La psicologia ricorre spesso alla distinzione tra due tipi di motivazioni nello studio: intrinseche ed estrinseche. Le prime, risiedono nella profondità personale e riflessiva del soggetto: studio perché mi piace e mi interessa, perché sono consapevole dell'importanza dell'istruzione. Le seconde, sorgono dalla relazione tra impegno e ricompensa. Studio per essere premiato dagli insegnanti con buoni voti, dalla mia famiglia con lo smartphone che ho chiesto o con il giocattolo che avrò per la promozione. Se ci si impegna solo per la motivazione estrinseca, si può perdere facilmente il senso dell'impegno verso lo studio: *se il voto non conta o seguito sempre a prendere voti negativi, non ha senso che continui a studiare*, quante volte abbiamo sentito i nostri figli dirci cose simili.

Anche la motivazione può essere sostenuta. Essa funziona bene se contiene questi ingredienti: autodeterminazione, autoefficacia e almeno un pizzico di piacere e passione. Vediamole in rassegna brevemente.

Autodeterminazione

Quante volte è capitato anche a noi adulti di sentirci intrappolati in qualcosa da fare che ci è stato imposto nostro malgrado? Vale per il lavoro, per un obbligo a cui dobbiamo assolvere ma anche per una cena fuori o un weekend di svago a cui non abbiamo voglia di partecipare. Allo stesso modo, un bambino è più felice di affrontare un compito ed eseguirlo se ha l'impressione di aver partecipato alla scelta di qualche elemento utile: il luogo dove sedersi, i libri da sfogliare, il modo in cui svolgere una libera ricerca in autonomia, i colori da usare. L'autodeterminazione negli studi è la convinzione di studiare perché lo si vuole e non perché qualcuno lo impone: si coltiva anche attraverso l'imitazione e quindi siate d'esempio per i vostri figli. Fatevi vedere con un libro in mano, dedicati a una passione, curiosi di scoprire i perché delle cose; fate sentire loro che studiare è interessante e che sapere molte cose può essere davvero molto *cool*.

Autoefficacia

Nel contesto dell'apprendimento scolastico, l'autoefficacia è sempre legata alla certezza persuasiva che si sia in grado di portare a termine una consegna e che le forze messe in campo per raggiungere un risultato siano utili e appropriate. Anche in questo caso, fate in modo che il bambino o l'adolescente non pensi mai a priori di non potercela fare. Sarà utile, nel caso di un compito gravoso, insegnargli a procedere a piccole dosi: *se non posso scrivere la recensione del film visto in classe, posso almeno cominciare col raccontarne la trama. Al resto penserò dopo: un passo alla volta.*

Piacere

Per cosa prova interesse vostro figlio? A cosa ama dedicarsi? Quand'è che il tempo scivola via incontrollato mentre si dedica, seduto al tavolino o a pancia in giù sul pavimento – completamente assorbito dalla soluzione di un problema di geometria piana, dallo studio delle prime pagine di scienze o dalla lettura dei versi di Leopardi? È in grado di piangere per il porcospino di Montale, di entusiasinarsi per le favole di Rodari, di perdersi dentro un esperimento di quella che in futuro scoprirà essere la chimica? Il piacere non fa di uno studente un *nerd*: metciamoci accanto ai nostri figli e incoraggiamo le loro passioni con entusiasmo o aiutiamoli ad accendere una piccola fiamma quando sembrano guardare alla scuola solo come il peggiore dei mali.

Modulo 6

In soccorso del metodo di studio: autostima, resilienza e gentilezza amorevole

A colloquio con gli insegnanti, avrete sentito molte volte parlare di **autostima**. Magari vi hanno detto che a vostro figlio manca, che basta poco per farlo piangere, che un brutto voto lo “butta giù” facilmente.

Quando si parla di autostima a scuola, in genere si intende la visione che il ragazzo ha di sé e delle proprie capacità e che si riflette sul suo atteggiamento: un bambino sicuro del proprio potenziale è sempre disposto a mettersi in gioco e ammortizza meglio le sconfitte; uno che manca di convinzione su sé stesso non sarà felice neppure di riuscire e non se ne prenderà il merito.

Ma è proprio così che funziona?

A scuola, l'autostima del ragazzo passa non solo per l'opinione che egli ha di sé e il modo in cui abitualmente interpreta la realtà ma anche per i successi e gli insuccessi ottenuti, attraverso la relazione con i docenti e con i compagni e i messaggi –espliciti o velati– che raccolgono nel contesto: *sei bravo, non sai fare niente, non ti impegni abbastanza, come sempre hai/non hai studiato abbastanza*. Così facendo, spesso lo studente si identifica con uno stereotipo o una caricatura di sé, sembrando a suo agio nei panni dello “svogliato”, dello “strafottente”, del “migliore della classe”, di “quello bravo in matematica”.

Etichette che tendono, alla lunga, ad appiccicarsi addosso senza consentire al singolo un margine di movimento oltre il personaggio che è divenuto.

È sempre vero che “il migliore della classe” riesce tranquillamente a gestire bene un brutto voto o una “figuraccia” davanti ai compagni?

No, che non è vero! E ne avrete avuto prova centinaia di volte.

L'autostima a scuola, proprio perché dipende da tanti fattori e perché il bambino e l'adolescente hanno tante fragilità con cui venire a patti, può avere picchi e cadute e da sola non basta a sostenere l'impegno di un ragazzo.

Più della capacità di credere a oltranza in sé stessi, anche quando ci sembra che tutto ci spinga a mollare, è fondamentale imparare a far fronte alla avversità. La **resilienza**, cioè la capacità di riprendersi dai “guai” che ci capitano, è una componente ben più adatta a fortificare lo studio e garantire una certa dose di riuscita nella vita.

Tenete presente che ci si rialza da una caduta solo se si è addestrati alla persistenza, alla costanza e alla determinazione e si è abituati a essere capaci di autodeterminazione.

Per essere resiliente, c'è bisogno che io sappia che posso cadere, che cadere è normale e che, per quanto io cada, se ritento ancora e ancora, i miei sforzi saranno premiati. Nessuna colpa, allora, se nel rialzarmi accetto la mano che qualcuno mi tende, capisco che ho bisogno di aiuto. Una mano che però non “sottolinei” prima il fatto di essere caduti o che faccia confronti con gli altri ma che ricordi che dalla caduta ci si può

sempre alzare. È umano sbagliare, barcollare ma non per questo bisogna molare.

Nell'ambito della psicologia educativa, si ritiene anche importante coltivare un atteggiamento ottimista: *sono caduto molte volte ma ciò mi insegnerà a camminare più saldo e veloce* è meglio di *sono caduto molte volte, non imparerò mai a camminare saldo e veloce*. Qual è la differenza? La focalizzazione sui tratti positivi, anche nell'evento avverso, aiutano il bambino e l'adolescente a crescere in qualsiasi circostanza, perché si cresce tanto nel successo che nell'insuccesso. Le persone ottimiste si riprendono meglio da un contrattempo, sono più felici e più fiduciose nel futuro.

Per essere ottimisti, è necessario coltivare la **gentilezza amorevole** verso gli altri ma soprattutto verso se stessi. È un concetto che racchiude al suo interno la vicinanza dell'amicizia, l'apertura della gentilezza, la gratuità dell'amore. Come genitori, possiamo insegnare a nostro figlio a usare pensieri gentili quando si rivolge a sé stesso, persino dentro un insuccesso scolastico. Possiamo noi stessi essere gentili, pazienti e amorevoli con la sua fatica e intessere un dialogo di tenerezza con le debolezze che manifesta, senza stigmatizzarle. Possiamo ricorrere ancora alla metafora del giardino e spiegare al nostro ragazzo che crescere richiede tempo e investimento e che tutto quello che accade, anche una grandinata sui rami carichi di uva della vite, non signi-

fica dover rinunciare alla vendemmia. Si fa con quel che c'è, si sta con quel che abbiamo a disposizione, qui e ora e bisogna che ci siano cari anche i nostri fallimenti, dai quali possiamo trarre vantaggi, esperienza e possono finanche aprirci il cuore verso gli altri: quelli che ci aiuteranno, a cui saremo grati, e quelli che saremo in grado di aiutare sulla base del bagaglio di vita che abbiamo, frutto anche degli inciampi e delle bruciature.

Come genitori, possiamo provare a indirizzare resilienza e gentilezza amorevole dei nostri figli con qualche semplice azione:

Procedere senza fretta

Indirizziamo il bambino o l'adolescente con un'insufficienza a renderla meno grave, non a recuperarla subito e del tutto.

Visione d'insieme

Diamo importanza agli scopi che si è in grado di raggiungere e ridimensioniamo la rilevanza degli insuccessi.

Ottimismo

Aiutiamo il bambino a non valutarsi in modo eccessivamente rigido e a non svalutare anche i risultati positivi che consegue, pur se minimi.

Non è colpa di nessuno

Insegniamo ai figli a non attribuire a sé stessi la **colpa** di un fallimento ma solo a focalizzare le proprie **responsabilità**, ricordando che la prossima volta andrà meglio.

Non è mai troppo tardi

Ricordiamo ai bambini e adolescenti che non esiste un solo modo di perseguire uno scopo e che si può modificare la rotta intanto che si naviga includendo altre possibilità di studio, altri metodi e approcci è sempre possibile, anche quando ci sembra troppo tardi per cambiare le cose.

Conclusione

Apprendere è sapere e saper fare. Ognuno impara a suo modo e con i suoi tempi perché ogni individuo ha le sue ragioni, la sua strada e la sua storia: tenetelo a mente ogni volta che prenderete una decisione sulla vita scolastica dei vostri figli.

Non mancate di avere una buona comunicazione tra famiglia, scuola e studenti, che è il vero perno della riuscita nello studio: se vi trovaste a voler semplificare il percorso scolastico del vostro ragazzo perché appesantiti da difficoltà che paiono insormontabili, chiedete un colloquio con gli insegnanti e ragionate sulla cosa migliore da fare. Non sostituitevi al ragazzo facendo i suoi compiti per alleggerirlo ma chiedete una diminuzione del carico al corpo docente.

E se le difficoltà finissero con l'essere davvero incresciose, se oltre ogni sforzo vostro figlio lamentasse di non riuscire per davvero, non dimenticate di rivolgervi a uno specialista. Dirigete gli sforzi in modo opportuno e indagate la possibilità che ci sia un disturbo dell'apprendimento o dell'attenzione che affatica ragionevolmente vostro figlio. Ciò vi aiuterà a riprendere fiato ma soprattutto a dare priorità a ciò che è giusto fare, un passo alla volta.

Nella nostra esperienza, molti genitori vengono inviati da uno specialista su richiesta degli insegnanti; in genere, i docenti e la famiglia lamentano una scarsa disposizione allo studio ed espongono una serie di indicatori che possono

effettivamente rispondere a disturbi nell'area dell'attenzione e dell'apprendimento.

Se vostro figlio procrastina sempre il momento di mettersi sui libri – *lo faccio dopo* –, se un intero pomeriggio di studi non è sufficiente a completare i compiti, se fa fatica a restare seduto a lungo, se legge in modo stentato e vi sembra che confonda alcune parole, se perde facilmente il filo di un discorso e gli insegnanti vi dicono che non riesce a seguire un'ora di lezione, se vi appare particolarmente stanco mentre studia – *sbadiglia, si stira, si addormenta* – e molto in difficoltà nel comprendere le istruzioni date in un esercizio, chiedete il parere di un esperto.

Non abbiate paura di delegare, ciò non vi rende genitori peggiori. Nel consultare uno specialista che evidenzia un disturbo, nel constatare che a vostro figlio la scuola proprio non piace, nell'attraversare momenti difficoltosi a scuola, ricordate sempre che non siete soli. Nell'affrontare i guai piccoli o grandi, come vuole il proverbio, ricordatevi di essere giardinieri. Lo studio è un percorso a lungo termine che è necessario affrontare senza angustie ma con speranza per il domani che verrà, guardando intanto a quello che c'è "qui e ora".

Bibliografia

AA.VV. (2016), *BES a scuola*, Erickson, Trento.

Bertoni, F. (2020), *Insegnare (e vivere) ai tempi del virus*, Nottetempo, Milano.

Branstetter, R. (2016), *Impara a organizzarti!*, Erickson, Trento.

Cornoldi, C. *et al.* (1993) *Imparare a studiare*, Erickson, Trento.

Cornoldi, C. *et al.* (2018), *Processi cognitivi, motivazione e apprendimento*, Il Mulino, Bologna.

Dweck, C.S. (2000), *Teorie del sé. Intelligenza, motivazione, personalità e sviluppo*, Erickson, Trento.

Gopnik, A. (2016) *The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children*, The Bodley Head, London.

Mecacci, L. (2017), *Lev Vygotskij. Sviluppo, educazione e patologia della mente*, Giunti, Firenze.



Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale

Direttore

Dott.ssa Antonella Montano

antonellamontano@istitutobeck.it

piazza San Bernardo 109, 00187 Roma

telefono 06 4819817

fax 06 4828665

via Gioberti 54, 00185 Roma

telefono 06 44703820

fax 06 49382241

corso Trieste 33, 81100 Caserta

Beck for Kids

Area età evolutiva dell'Istituto A.T.BECK

via Nizza 63, 00198 Roma

www.istitutobeck.com

Istituto A.T.Beck, 2020