

# Come gestire i comportamenti di disattenzione iperattività in 5 passi

Tecniche di Gestione Attiva



**CENTRO STUDI FOREPSY**

Anna La Prova  
Tutti i diritti Riservati © 2011

# Come gestire i comportamenti di disattenzione iperattività in 5 passi

Ciao! Mi chiamo Anna La Prova, sono una psicoterapeuta ad orientamento cognitivo-comportamentale ed oltre che di psicoterapia, mi occupo di formazione e consulenza per insegnanti e consulenza per le famiglie.

Negli ultimi anni, le richieste che mi arrivano sia dal mondo della scuola che dalle famiglie, fanno spesso riferimento alle problematiche legate alla gestione di comportamenti di bambini iperattivi o disattenti, sia bambini a cui è stato diagnosticato un vero e proprio Disturbo da Deficit d'Attenzione Iperattività (ADHD), sia anche bambini molto vivaci.

Ho voluto pertanto capire meglio come stavano le cose per questi bambini e così ho iniziato a studiare a fondo questo tipo di disturbo, ma soprattutto ho voluto capire che cosa succedeva in pratica nelle classi e cosa gli insegnanti si trovavano a vivere ogni giorno, così come i genitori.

Ed è soprattutto grazie al confronto con loro e alla loro disponibilità a mettere in atto le strategie che io suggerivo, rivedendole, modificandole insieme ogni volta, fino al raggiungimento degli obiettivi prefissati, che oggi mi sento in grado di poterti suggerire quelli che mi piace definire i **5 passi fondamentali** (oserei dire indispensabili!) per poter gestire i comportamenti di iperattività e di disattenzione sia in classe che in famiglia.

Oggi si parla tanto di ADHD, di suggerimenti e strategie da adottare se ne trovano tantissime, ma ciò che insegnanti e genitori spesso mi chiedono è "da dove partire?" intuendo, infatti, che è importante seguire una sequenza specifica di passi per poter riuscire ad arginare i comportamenti problema e aumentare quelli adattivi e funzionali all'apprendimento, in pratica per ottenere ciò che si vuole è importante non solo sapere cosa fare, ma come e quando metterlo in pratica.

In questo breve report, cercherò di spiegarti quale è la migliore sequenza di strategie per poter gestire in modo efficace i comportamenti di disattenzione iperattività, riducendo al minimo lo sforzo e i tempi di attuazione. Prestami un po' di attenzione e soprattutto **OPERA!**

**O**sserva  
**P**rogetta  
**E**segui  
**R**ifletti  
**A**ggiusta il tiro

## Primo: OSSERVA

*"Fermati, aspetta e risparmierai tempo, corri, affannati e non arriverai"*  
(proverbio cinese)



Lo so che hai fretta di rispondere subito alle emergenze che spesso certi comportamenti ti portano a dover affrontare e so anche che, se sei un insegnante hai almeno altri 20 bambini in classe da dover gestire oltre al bambino iperattivo, mentre se sei un genitore ti senti esausto, forse frustrato o in colpa perché qualcuno si è permesso di dirti che i problemi di tuo figlio erano colpa tua, so tutto questo e so che proprio per questo l'idea di fermarti ad osservare senza intervenire subito ti mette a disagio, perché hai la sensazione di perdere tempo e soprattutto di perdere il controllo della situazione.

In realtà è vero il contrario: **quanto più saprai fermarti ad osservare con attenzione, seguendo uno schema specifico di cui sto per dirti, tanto più avrai chiaro cosa fare e risparmierai molto tempo e molte energie**, piuttosto che se tu ti buttassi ad affrontare tutto con una strategia qualsiasi non tarata sul tuo bambino o allievo in particolare.

Spesso quando siamo di fronte ad un problema, la prima cosa che ci viene da fare è quella di agire subito, fare qualcosa, qualsiasi cosa, pur di tentare di giungere ad una soluzione. Proprio per questo spesso ho sentito insegnanti o genitori dirmi: "Con lui/lei le ho provate davvero tutte: dalla dolcezza alla punizione, dall'indifferenza al rifiuto, al premio", e ciò che io rispondo è che purtroppo, nonostante le buone intenzioni, è proprio questo il problema, perché averle provate tutte significa una sola: aver dato al bambino una serie di informazioni contrastanti che non hanno fatto altro che aumentare la sua confusione e il suo bisogno di cercare coerenza e struttura che molto spesso, come vedremo tra poco, si traduce proprio in quei comportamenti problema che si sta cercando di evitare.

E' proprio importante, invece, fermarsi un attimo ed osservare prima di fare qualsiasi altra cosa. **Osservare ci serve a capire, capire ci serve ad agire in modo mirato** e a non disperdere tempo ed energie. Un primo aspetto di cui divenire consapevoli è questo: ogni bambino agisce e si comporta in un contesto, per cui spesso *reagisce* a ciò che in quel contesto avviene.

Per molti genitori ed insegnanti è stato illuminante rendersi conto che di alcuni comportamenti problematici, era possibile individuare degli eventi antecedenti che si verificavano sempre allo stesso modo e delle conseguenze altrettanto ricorrenti. Ad es: tutte le volte che viene affidato un nuovo compito, Marco si alza dal banco e disturba i compagni o chiede di uscire, la maestra lo punisce, oppure tutte le volte che si esce a fare una passeggiata, Luca insiste perché mamma e papà gli comprino un gioco, insiste così tanto che alla fine loro cedono e lui perde immediatamente interesse per il gioco che aveva tanto insistentemente richiesto.

Nel primo caso caso l'antecedente ricorrente è "l'assegnazione di un nuovo compito" e la conseguenza ricorrente è "la maestra lo punisce". Nel secondo caso, c'è una conseguenza ricorrente che è "tutte le volte che Luca fa una richiesta con insistenza, i genitori cedono per stanchezza, attuando un meccanismo comunicativo del tipo "no, no, no, no, si", che purtroppo non fa che rinforzare il comportamento.

Individuare antecedenti e conseguenze è estremamente utile perché **se le cose si verificano sempre allo stesso modo, allora possiamo prevederle e soprattutto possiamo farci qualcosa!**

Un modo efficace di analizzare antecedenti e conseguenti di un comportamento è di utilizzare la scheda ABC, una semplice scheda che si inizia a compilare dalla seconda colonna (B) in cui viene inserito il comportamento target, per poi passare a compilare la prima colonna (A), in cui viene inserito tutto ciò che succede poco prima e infine, nella colonna C, viene inserito ciò che di solito succede dopo.

A (Antecedent/Antecedente)	B (Behavior/Comportamento)	C (Consequence/Conseguenze)
Cosa succede prima che lui/lei faccia B?	Qual è il comportamento problematico? Descrivilo in maniera concreta ed osservabile	Cosa succede dopo che lui/lei ha fatto B?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**PROVACI SUBITO!** Prendi un foglio e ricopia la scheda ABC, cercando di pensare ad almeno 1 COMPORTAMENTO PROBLEMA che si verifica frequentemente e provando a chiederti: c'è qualcosa che succede poco prima che lui/lei metta in atto quel comportamento, sempre allo stesso modo? E cosa succede di solito dopo?

### Un comportamento comunica sempre qualcosa

Una cosa molto importante da sapere è che un comportamento non avviene senza nessuna motivazione, ma in genere esprime un bisogno. Se poi il comportamento è problematico, in genere si verifica per 2 motivi principali: per *comunicare qualcosa* (richiesta di attenzione, disagio, altro ...) o per *permettere un'autoregolazione* (ad esempio scaricare tensione, riempire un senso di noia o di vuoto).

Dunque dopo aver osservato il comportamento devi chiederti: *a cosa gli serve fare ciò che fa?* E se avrai analizzato bene antecedenti e conseguenze, ti sarà facile rispondere a questa domanda.

Se ad es., tutte le volte che mamma si alza e si allontana dalla stanza, Marco inizia letteralmente a smontare la casa, forse sta facendo i conti con un desiderio di attenzione/presenza a cui magari mamma, che è comprensibilmente impegnata anche in altro, non sta rispondendo, quindi in questo caso, andrebbe prevenuto il fatto che Marco si senta non considerato perché mamma si allontana, magari coinvolgendolo in ciò che mamma deve fare o in un altro compito interessante per lui prima di lasciare la stanza.

Oppure se tutte le volte che l'insegnante assegna un nuovo compito, Luca si alza e disturba i compagni, forse il bisogno attivato è di regolare l'emergere di una sensazione di fatica, poiché iniziare un nuovo compito richiede uno sforzo di attenzione e concentrazione notevole, ecco che forse Luca sta cercando di regolare un'emozione cosa che si potrebbe prevenire o favorire permettendogli di aiutare l'insegnante a distribuire il materiale per il compito, ad es.

Avere chiaro questo, può aiutarci a non vedere più il bambino come un marziano incontrollabile, ma come un bambino che ha un bisogno specifico che posso anticipare e gratificare prima ancora che emerga!

*Prova a chiederti se ci sono cose che tu fai o dici prima o dopo un certo comportamento del bambino, che non fanno altro che rinforzare il riemergere del comportamento stesso.*

Molto spesso ciò che facciamo non ci aiuta nel migliorare le cose. Ti faccio un esempio: un insegnante mi parlava di una situazione di questo tipo: tutte le volte che veniva gratificato un compagno Giovanni si alzava e andava a disturbare gli altri, a questo lei rispondeva punendolo con una sgridata e riportandolo a posto con forza.

La punizione dell'insegnante, come lei stessa ha ammesso, non serviva minimamente ad estinguere il comportamento (in altri casi la punizione, invece può essere utile, ma va applicata con criteri specifici), anzi, irritava ulteriormente il bambino che puntualmente dopo un po' si rialzava.

La punizione probabilmente andava a frustrare ulteriormente quella che probabilmente era la sua richiesta (di essere gratificato e premiato come i compagni), innescando uno spiacevole circolo vizioso.

Nell'esempio che ti ho fatto prima, invece, quello in cui Luca insiste per ottenere un gioco verso il quale sembra poi perdere interesse nel momento in cui l'ha ottenuto, molto probabilmente, il gioco non era di per sé desiderato, ma desiderata era la reazione di interesse (anche attenzione negativa) che la richiesta suscitava. Ecco che una volta ottenuto il gioco, perdeva tutta la sua funzionalità e quindi non era più interessante per il bambino.

Ciò che ha funzionato prima di tutto, in questi casi, è stato 1) Interrompere immediatamente il comportamento che non portava ai benefici attesi (la punizione o cedere ad una richiesta dopo ripetuti rifiuti); 2) cercare di capire qual era il bisogno che il bambino stava esprimendo (ad esempio di ricerca di gratificazione o di interazione) ed agire anticipandolo.

*Se quando reagisci in quel determinato modo, il bambino continua con il comportamento indesiderato, perché continui a farlo? La prima cosa da fare è smettere subito di fare ciò che non ti fa ottenere ciò che vuoi, risparmierai un sacco di energie!*

Molto probabilmente ora ti starai chiedendo: "Sì ma se smetto di fare ciò che ho sempre fatto, cosa devo fare allora?" Per rispondere a questa domanda, devi cercare di capire quale può essere il bisogno del bambino. Ricordi cosa abbiamo detto? *Un comportamento nasconde sempre una motivazione*, molto probabilmente il bambino sta esprimendo una **richiesta** o un bisogno di **autoregolazione**.

**PROVACI SUBITO!** Torna alla tua scheda ABC e comincia a fare qualche ipotesi sulla situazione a cui hai pensato: quale può essere la motivazione che sta alla base di ciò che fa? Ha bisogno di essere lodato? Di autoregolare un'emozione? Di fare una pausa?

## Secondo: Progetta



Se hai fatto ciò che ti ho proposto sinora, sei già a buon punto. Quello che bisogna fare adesso è decidere come agire sugli antecedenti che hai individuato e come sulle conseguenze. Il secondo passo consiste nel progettare un piano strategico specifico e mirato per arginare al massimo il comportamento problema.

*Ricorda che un buon genitore, come un buon insegnante, non è quello che sa arginare l'emergenza, ma quello che sa prevenirla, perché ha previsto e anticipato ciò che poteva succedere ed ha organizzato le cose in modo che non succedesse.*

Innanzitutto ti ricordo ancora una volta che: un comportamento esprime sempre un bisogno, di autoregolazione o di riconoscimento/attenzione, per cui il bambino probabilmente ti sta chiedendo qualcosa del tipo:

“Riconosci ciò che so fare, fammi sentire che sono importante e che vado bene come sono”  
Oppure

“Ho bisogno di fare una pausa, perché per me è molto faticoso impegnarmi come gli altri!” O forse sta esprimendo entrambe le cose.

Allora a questo punto devi riflettere: se il bisogno che hai individuato è un bisogno di autoregolazione può essere utile mettere in atto strategie come **Creare routine e dare informazioni, permettere momenti di ricarica**, mentre se il bisogno è quello di essere gratificato e riconosciuto, può risultare utile agire sul **coinvolgimento del bambino** e su un **sistema di rinforzo positivo a punti**.

So cosa stai pensando che probabilmente il bambino mostra entrambe le tipologie di bisogni, bene, allora potrai decidere di mettere in atto anche più strategie, l'importante è però scegliere di partire da una alla volta! Di seguito te le descrivo brevemente.

### ***Crea una routine e dai Informazioni***

Per ciascuno di noi è importante sapere cosa sta per succederci, perché ci troviamo dove ci troviamo e qual è il nostro ruolo in quel momento, anche per i bambini, tanto più per i bambini che facilmente perdono di vista un compito e un obiettivo, allora aiutiamo il bambino ad autoregolarsi creando una routine e informandolo su cosa lo aspetta.

Alcuni insegnanti e genitori hanno trovato un vantaggio enorme nel creare **dei cartelloni con immagini che rappresentavano le attività** che sarebbe state fatte in classe nella mattina o a casa durante la giornata, scandite per mezzogiorno, allo stesso modo per altri è stato molto utile creare bigliettini o cartelloni che spiegavano bene in quale posto andavano riposti i giochi, dove le scarpe ecc. in pratica hanno favorito un ordine mentale.

Nei cartelloni accanto ad ogni immagine c'era uno spazio vuoto e al bambino veniva chiesto di riempire lo spazio con una crocetta man mano che l'attività veniva completata, oppure con degli adesivi.

Ugualmente si possono creare delle schede con le attività da porre sul banco del bambino, oppure sulla scrivania della sua cameretta, poi chiedergli di capovolgere una scheda alla volta man mano che viene terminata un'attività.

### **Permetti di ricaricare le batterie**

Un modo per aiutare il bambino ad autoregolarsi, può essere quello di permettergli di allontanarsi dall'attività/compito che sta svolgendo da un po' o dall'aula per qualche minuto, in modo da scaricare la sua tensione e ritornare al compito più motivato. Alcuni insegnanti hanno trovato utile consegnare al bambino 4 schede con disegnate su delle batterie.

I bambini potevano "ricaricare le batterie" 4 volte al giorno, ricaricare una batteria significava poter uscire dall'aula e fare un giro fuori e poi tornare dopo aver completato però un compito. Terminato il giro lasciavano la batteria in una scatola con su disegnato un caricabatterie. Allo stesso modo alcuni genitori hanno previsto alcune attività di pausa "programmata" con una scheda bonus da poter utilizzare per fare un gioco preferito o una corsa intorno casa.

Questo permetteva loro di poter scaricare l'eccesso di attività e fungeva anche da premio dopo la conclusione di un compito. Puoi decidere tu in cosa consiste il "caricabatterie", se uscire, fare un'attività preferita, fare una corsa intorno alla scuola o a casa ...

### **Coinvolgi il bambino**

Una strategia molto efficace per convogliare i comportamenti impulsivi in azioni funzionali è quello di coinvolgere il bambino proponendogli dei compiti di aiuto-insegnante.

Si potrebbe iniziare la lezione esordendo: "*Marco, ho bisogno di te: aiutami a distribuire questi fogli a tutti*" oppure "*Marco, aiutami a far sì che i compagni capiscano qual è il compito: ascoltami bene e ripetiglielo* (invece di dire: ripetimi ciò che ho detto, vediamo se hai capito)", oppure, durante la lezione "*Marco, aiutami a controllare l'andamento del lavoro: fai un giro dei banchi e controlla quanti hanno finito e quanti no*".

A casa si potrebbe dire: "*Marco, tesoro, ho bisogno di te, aiutami ad apparecchiare per la colazione, vediamo quanto tempo ci mettiamo oggi, cerchiamo di battere il record di ieri!*". Altre mansioni che si possono dare sono: cancellare la lavagna, scrivere ciò che la maestra detta alla lavagna, riordinare dopo un lavoro, rimettere a posto i vestiti o i giochi, anche solo in parte per poi poter fare subito dopo un'attività preferita per un po' e tutto ciò che pensi possa essere delegato ad un bambino.

Queste strategie permettono di raggiungere due obiettivi: rispondono ad un bisogno di riconoscimento (il bambino si sente importante) e permettono di canalizzare l'impulsività del bambino in azioni utili e concrete.

### **Gratifica con un sistema a punti**

Tutti i comportamenti che noi mettiamo in atto li abbiamo appresi. Ebbene sì, molto di ciò che sono io e di ciò che sei tu è frutto di un condizionamento, di un rinforzo positivo o negativo.

E' vero che esiste una base innata da cui ciascun individuo parte per costruire la sua personalità, come è vero che possono esserci aspetti di natura biologica o ereditaria che ci condizionano, ma questo determina solo una minima percentuale di ciò che poi saremo, gran parte degli individui che siamo è dovuto all'ambiente e all'apprendimento.

Questa è una buona notizia, perché vuol dire che possiamo continuamente apprendere comportamenti nuovi e più adattivi e possiamo decidere di "disapprendere" quelli che non ci piacciono, ma come? In genere siamo portati a continuare a mettere in atto quei comportamenti che l'ambiente ci rinforza, ossia che vengono premiati e ad eliminare quelli che vengono frustrati o poco apprezzati.

Questo significa che se vogliamo favorire un nuovo comportamento dobbiamo rinforzarlo moltissimo, soprattutto all'inizio dell'apprendimento, premiandolo ogni volta che si manifesta. Molto spesso mi sento dire "*Ma le assicuro che non fa niente di buono! Difficile gratificarlo!*" In genere rispondo che non è possibile! Spesso purtroppo siamo vittima di un effetto "*alone*", per cui se un bambino ci affatica perché è problematico tendiamo a vedere in negativo tutto ciò che fa.

Ebbene dobbiamo sforzarci di cogliere anche il minimo comportamento positivo e rinforzarlo subito! "*Bene Marco, vedo che mi hai ascoltato guardandomi negli occhi in questo momento, sono molto contenta di te!*".

Può essere utile strutturare un vero e proprio sistema a punti, in cui informare il bambino che riceverà un punto (che poi potrà essere speso in figurine, caramelle, uscita dall'aula, altro..) ogni volta che metterà in atto il comportamento desiderato.

Ricorda che: inizialmente il **comportamento va premiato TUTTE LE VOLTE** che si presenta, poi man mano che viene emesso con più frequenza potrà essere premiato alternando (una volta sì e una volta no), poi ogni 3 volte e così via.

Ricordate anche che: per un bambino iperattivo essere premiato a fine giornata è troppo tardi, perché la sua percezione del tempo è più velocizzata, per cui il premio efficace è immediatamente dopo che si è verificato il comportamento desiderato.

**PROVACI SUBITO!** Quale tra questi suggerimenti pensi sia più adeguato al comportamento che vuoi modificare? Scegline uno e progetta subito quando e come potresti realizzarlo, almeno fai una prima ipotesi poi puoi aggiustarla in seguito.



## Terzo: Esegui

*"Sento e dimentico Vedo e ricordo Faccio e capisco" (Proverbio cinese)*



Hai deciso da cosa vuoi iniziare? Bene, fallo subito! Nel giro di 1 settimana al massimo cerca di attuare il suggerimento che hai scelto, non rimandare, altrimenti rischi di perdere la motivazione a farlo. Datti delle scadenze, ad esempio:

primi 3 giorni: osservo il bambino avendo presente la scheda ABC facendo attenzione a notare se ci sono eventi antecedenti e conseguenti ricorrenti di un determinato comportamento e cerco di capire che tipo di bisogno esprime il comportamento problema e con quale strategia voglio affrontarlo.

In altri 3 giorni progetto con cura l'intervento, preparo i materiali, coinvolgo il bambino nella scelta delle regole e costruisco con lui i gettoni, poi inizio ad attuare le procedure.

Una cosa da non dimenticare è che **i bambini vanno coinvolti nella stesura di regole, costruzione di cartelloni o schede promemoria. Soprattutto vanno coinvolti nell'identificare i comportamenti** desiderati se vuoi che siano motivati ad applicarli.

Un proverbio dice *"Se mi dici una cosa, posso dimenticarla. Se me la mostri, può darsi che me la ricordi. Ma se mi coinvolgi, non la dimenticherò mai più."* (Tagore).

Possiamo coinvolgerli chiedendo loro: *"Bambini come vi piacerebbe si comportassero i vostri compagni durante le attività?"*, oppure *"Luca per fare bene questa attività dobbiamo darci delle regole, come regole di un gioco, quali potrebbero essere regole che ci servono a farlo bene?"* dopodiché si può creare un cartellone dei principali comportamenti da rispettare che vanno sempre formulati in positivo e non devono essere molti, rispettare tutto è come non dover rispettare niente, scoraggia perché troppo faticoso e poco realistico. Alcuni comportamenti da rinforzare possono essere:

In classe

- Alza la mano prima di parlare
- Aspetta che l'altro abbia finito di parlare prima di dire la tua
- Ascolta guardando negli occhi
- Resta al tuo posto e aspetta che la maestra ti dica che puoi alzarti

Invece di dire: Non parlare, non alzarti ....

A casa:

- Fai richieste a voce bassa
- Rimani fermo mentre giochi
- Rimetti nella cesta i giochi dopo averli usati
- Gioca sul tappeto invece che sui divani
- Se sei arrabbiato sbatti i piedi a terra invece di picchiare

Molto utile associare la regola ad un'immagine.

Inizialmente devi sforzarti di cogliere anche il minimo comportamento positivo e rinforzarlo subito *"Molto bene, Marco vedo che stai parlando con tono di voce adeguato, ti do subito una stellina"*, oppure in classe se ho coinvolto tutta la classe potrei dire: *"Bene*

*abbiamo trovato diverse regole importanti, siete d'accordo che diventino le regole di classe? Allora vi propongo un gioco: tutte le volte che riuscirete a rispettarle guadagnerete un gettone! Per esempio adesso vedo che mi state tutti ascoltando: un gettone a tutti!"*

Se per noi adulti è importante quando gli altri apprezzano ciò che facciamo e quando si rendono conto dell'impegno che impieghiamo per ottenere un risultato, per i bambini essere gratificati e premiati è almeno 100 volte più importante, perché la loro personalità non si è ancora definitivamente strutturata e quindi ancora non hanno "deciso" in modo definitivo dentro di sé se vale la pena credere in se stessi, se sono persone in gamba o meno.

Come genitori e educatori abbiamo il dovere di costruire in questo senso, di aggiungere ogni giorno qualche mattoncino in più per la costruzione della loro autostima. Con i bambini ADHD, in particolare, dobbiamo ricordare che a causa del loro disturbo, fanno molta più fatica degli altri a prestare attenzione o a stare fermi, per cui vanno premiati ancora di più quando riescono anche solo per brevissimo tempo, in ciò che per loro è difficile.

**PROVACI SUBITO!** Calendario alla mano, decidi adesso quando inizierai ad osservare, quando a preparare i materiali, quando ad applicare la strategia scelta!

## Quarto: Rifletti



*“Alla base dell’acquisizione delle competenze sta la capacità di riflettere prima, durante e dopo un’azione” (M. Pellerey)*

In un articolo del 2000 intitolato il “portafoglio progressivo delle competenze” Michele Pellerey, grande pedagogo che ho avuto la fortuna di conoscere, scriveva: “alla base dell’acquisizione delle competenze sta la capacità di riflettere prima, durante e dopo un’azione”.

In pratica vuol dire che diventiamo competenti in un nuovo comportamento se riflettiamo su come stiamo facendo, su cosa funziona e cosa no. Ricordati sempre di fermarti un attimo, prima di fare qualcosa, durante e dopo.

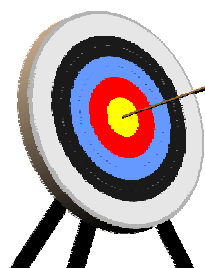
Prima chiedendoti: *cosa sto per fare, cosa voglio ottenere e come lo farò*, durante fermandoti di tanto in tanto a chiedendoti: *come sta andando? cosa sta funzionando e cosa no? Cosa posso modificare?* e dopo facendo un bilancio e chiedendoti: *come è andata? cosa ha funzionato? cosa farei di diverso la prossima volta?* Se vuoi fammi avere le tue riflessioni! Una scheda utile per l’auto-osservazione può essere la seguente:

### Scheda di Auto-osservazione

1. Come mi sono sentito nel realizzare quanto mi ero proposto?
2. Che cosa mi è piaciuto e/o di ciò che ho fatto e cosa meno?
3. Come ha risposto il mio bambino/alunno?
4. Quale aspetto nella realizzazione ha funzionato?
5. Quale aspetto nella realizzazione non ha funzionato?
6. Quali sono stati i punti di forza?
7. Quali sono stati i punti deboli?
8. Che cosa modificherei nell’applicazione di questa strategia/attività la prossima volta?

**PROVACI SUBITO!** Dopo aver realizzato la strategia che hai scelto, ricordati di compilare la scheda di auto-osservazione, riflettere sul proprio operato è un aspetto fondamentale di qualsiasi nuovo apprendimento.

## Quinto: **Aggiusta il tiro** ma ... a piccoli passi ...



Se ti sarai osservato con cura, avrai saputo anche individuare i punti da migliorare nella tua applicazione.

Il segreto di un buon educatore, genitore o insegnante che sia, è che è sempre in ricerca-azione cioè non si stanca mai di fare ipotesi verificarle e aggiustare il tiro, agisce e riflette su come è andata, per poi provare nuovamente a partire da ciò che ha appreso dall'esperienza precedente.

Soprattutto non si scoraggia di fronte alle prime difficoltà, sa che per ottenere buoni risultati ci vuole impegno, ma anche strategia. Se applicherai con cura i passi che ti ho suggerito, i risultati non tarderanno ad arrivare.

Tutto con gradualità .... probabilmente ci sono almeno un paio di suggerimenti che vorresti mettere in atto da subito, però ti consiglio di iniziare da uno alla volta, in modo da progettarlo e realizzarlo con cura.

Non avere fretta, poniti un obiettivo raggiungibile e realizzabile adattando gli esempi che ti ho proposto alla tua situazione specifica, confida soprattutto nel fatto che sicuramente puoi creare degli adattamenti anche migliori di quelli che ti ho proposto perché saranno "tagliati" sulla tua situazione specifica.

Non essere impaziente ma agisci con calma e con una giusta distanza critica. Se vuoi fammi sapere cosa stai realizzando di ciò che ti ho suggerito e quali difficoltà stai incontrando, il tuo feed-back per me è una fonte preziosa di informazioni e di contatto con chi "opera sul campo".

In ogni caso ti faccio i miei auguri!

*Anna La Prova*