

ADHD: situazione → problema → soluzioni

<p>1. Lezioni frontali lunghe Perdita rapida di attenzione, disconnessione mentale Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• spezzare la lezione ogni 10-15 minuti• inserire micro-task: “scrivi una domanda”, “trova un esempio”• usare timer visivi	<p>2. Compiti ripetitivi e monotoni Rifiuto, procrastinazione, distrazione Soluzioni</p> <ul style="list-style-type: none">• trasformare in sfida: “fai 3 esercizi in 5 minuti”• offrire scelta: “scegli 3 esercizi su 6”• aggiungere una variante: “inventane uno tu”
<p>3. Obbligo di stare fermi troppo a lungo Irrequietezza fisica, comportamento disturbante Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• introdurre brevi pause per movimento (1-2 minuti)• dare micro-ruoli: distribuire fogli, cancellare la lavagna• permettere oggetti discreti (es. penna da manipolare)	<p>4. Spiegazioni astratte senza agganci Calo drastico di interesse Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• iniziare da: caso reale, problema concreto, domanda provocatoria• chiedere: “Perché ti potrebbe interessare?”• attivare la curiosità prima della teoria
<p>5. Consegnare compiti lunghi senza struttura Blocco, disorganizzazione, incapacità di iniziare Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• spezzare il compito in step chiari:<ol style="list-style-type: none">a. titolob. scaletta di ideec. primo paragrafo scritto insieme• una checklist essenziale, facile da consultare mentre si lavora	<p>6. Tempi lunghi e non scanditi Perdita del ritmo, dispersione Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• usare timer allo schermo: “3 minuti, poi stop”• chiarire sempre quello che devono fare in quel preciso momento• prevedere micro-obiettivi: “in 5 minuti dovete avere almeno 3 idee”
<p>7. Lavori di gruppo poco strutturati Alcuni studenti si distraggono o restano esclusi dal lavoro Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• assegnare ruoli chiari all'interno del gruppo• definire insieme cosa deve fare ogni ruolo• cambiare i ruoli a ogni attività	<p>8. Correzioni solo negative (“sei distratto”) Calo della motivazione e rischio di etichettamento Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• dare feedback specifici e orientati al comportamento: “hai lavorato bene per 5 minuti, ora riprendiamo così”• valorizzare i momenti di concentrazione, anche brevi• Rinforzare i comportamenti positivi
<p>9. Ambiente iper-distrattivo (rumore, caos) Sovraccarico attentivo Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• posto vicino al docente• ridurre stimoli visivi davanti• routine stabile (meno imprevedibilità inutile)• creare un “segnale di focus” condiviso (es. mano alzata, countdown, parola chiave) per riportare rapidamente l'attenzione della classe	<p>10. Verifiche lunghe e lineari Disconnessione, aumento di errori evitabili Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• suddividere la verifica in parti più brevi e gestibili• alternare tipologie di esercizi (domande brevi, risposte aperte, attività diverse)• usare checkpoint visivi (“fin qui = metà prova”)• permettere di iniziare dalle parti preferite

<p>11. Troppe istruzioni insieme Perdita di informazioni e confusione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dare le istruzioni una alla volta, in modo sequenziale • affiancare sempre una versione scritta alla lavagna • verificare la comprensione chiedendo: “cosa devi fare adesso?” • Ridurre incertezze 	<p>12. Mancanza di obiettivi chiari Disorientamento e lavoro poco efficace</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esplicitare l'obiettivo (es. “oggi devi saper...”) • usare micro-obiettivi concreti • verificare a fine attività se l'obiettivo è stato raggiunto (es. “cosa hai imparato?”)
<p>13. Attività tutte uguali Calo dell'interesse e dell'attenzione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alternare modalità diverse: scritto, orale, visivo, movimento • cambiare formato ogni 15 - 20 minuti • cambiare modalità di lavoro (individuale, a coppie, in gruppo, in plenaria) 	<p>14. Studente passivo Diminuzione dell'attenzione e della partecipazione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coinvolgere attivamente gli studenti (spiegare a un compagno, fare domande alla classe, presentazioni) • usare strategie come think-pair-share • integrare attività legate all'esperienza personale degli studenti
<p>15. Troppe informazioni insieme Sovraccarico cognitivo e difficoltà di comprensione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presentare una idea chiave per volta • usare mappe o schemi visivi • inserire brevi momenti di rielaborazione • usare la lavagna come canvas visivo strutturato a zone colorate (es. zona 1 = rossa - concetto principale, zona 2= blu - esempio) 	<p>16. Mancanza di connessione tra attività Perdita di senso e motivazione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esplicitare sempre “perché lo stiamo facendo” • collegare i contenuti a: vita reale, attualità • creare significato per gli studenti
<p>17. Punizione della curiosità “fuori tema” Riduzione della motivazione e della partecipazione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valorizzare le domande creando uno spazio dedicato (es. “parcheggio delle domande” alla lavagna) • dedicare alcuni minuti finali alla condivisione delle curiosità • mantenere viva la motivazione senza perdere il focus 	<p>18. Compiti a lungo termine senza supporto Procrastinazione e difficoltà di gestione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suddividere il lavoro in tappe intermedie (“Idea - bozza - versione finale” , “I do - We do - You do method”.) • fornire feedback frequenti • stabilire scadenze brevi e chiare per ogni fase • fornire un modello di lavoro finito
<p>19. Relazione fredda docente - studente Disimpegno e bassa partecipazione</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • curare brevi momenti di interazione • riconoscere e valorizzare gli interessi degli studenti • usare il nome dello studente • dare feedback positivi brevi e frequenti 	<p>20. Valutazione solo del prodotto finale Il processo di apprendimento non viene valorizzato</p> <p>Soluzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valutare anche impegno e progressi • utilizzare rubriche semplici e trasparenti • prevedere momenti di autovalutazione • dare feedback anche durante il lavoro, non solo alla fine