

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**Meno rimproveri
e più organizzazione**

SCOPRI IL LIBRO →

Scopri anche gli altri
volumi della serie



Erickson



- ▶ Ti faccio una domanda: hai mai detto a qualcuno che cosa «ruba» la tua attenzione mentre fai un compito? Che cosa ti distrae quando ti viene spiegato qualcosa o semplicemente quando ti parlano? Questo potrebbe essere un buon punto di partenza. Per aiutarti a riflettere prova a compilare queste tabelle. Segna con una X quello che ti distrae.

Che cosa mi distrae a scuola mentre l'insegnante spiega la lezione

- Le voci dei miei compagni
- I rumori in corridoio
- Il ticchettio dell'orologio
- Gli oggetti che sono sul banco
- Quello che vedo dalla finestra
- Le persone che passano fuori dalla porta

Che cosa mi distrae a casa quando devo studiare o fare i compiti

- Le voci di altre persone presenti in casa
- La televisione accesa
- La musica
- Gli oggetti che sono sul tavolo dove studio/faccio i compiti
- Quello che vedo dalla finestra
- Le persone che entrano ed escono dalla stanza dove studio/faccio i compiti



C'è qualcos'altro che potrebbe distrarti? Aggiungilo qui sotto.

A scuola

✧ _____

✧ _____

✧ _____

✧ _____

✧ _____

A casa

✧ _____

✧ _____

✧ _____

✧ _____

✧ _____

Ora che la tua lista è completa, puoi mostrarla a uno dei tuoi genitori, leggerla insieme e chiedere che anche mamma e/o papà compilino le seguenti tabelle.

Che cosa mi distrae quando sono al lavoro e devo portare a termine un compito

- Le voci dei colleghi
- I rumori in corridoio
- Il ticchettio dell'orologio
- Gli oggetti che sono sulla scrivania/sul tavolo
- Quello che vedo dalla finestra
- Le persone che passano fuori dal luogo dove lavoro
- Quello che vedo appeso al muro



Che cosa mi distrae a casa quando devo fare qualcosa in cui mi devo concentrare

- Le voci di altre persone presenti in casa
- La televisione accesa
- La musica
- Gli oggetti che sono sul tavolo dove devo fare un lavoro
- Quello che vedo dalla finestra
- Le persone che entrano ed escono dalla stanza in cui mi dovrei concentrare
- Il disordine

C'è qualcos'altro che potrebbe distrarli? Possono aggiungerlo qui sotto.

Quando sono al lavoro

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

Quando sono a casa

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____