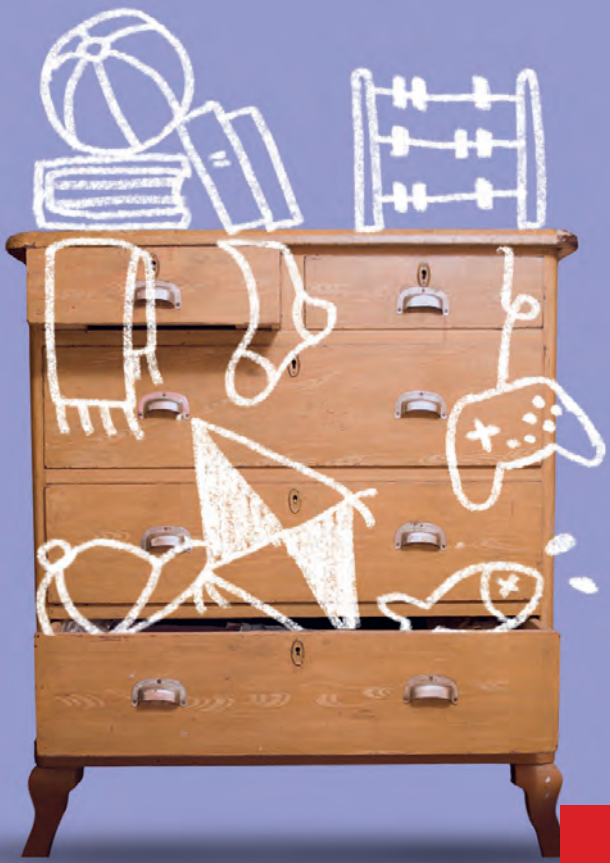
IMPARA A ORGANIZZARTI!

Come insegnare l'ordine, la gestione del tempo, la concentrazione e l'autocontrollo

Rebecca Branstetter

Edizione italiana a cura di Gianluca Daffi



Erickson

Come aiutare i propri figli ad allenare le funzioni esecutive?

Ci sono bambini che si accostano alla lettura e allo studio come gli anatroccoli si avvicinano all'acqua e ragazzi che sono in grado di organizzarsi e autodisciplinarsi da soli. Per altri, invece, è molto più difficile terminare i compiti, mantenere l'attenzione, gestire il tempo in modo efficace o controllare le proprie emozioni e, di conseguenza, vengono spesso considerati pigri o distratti.

Molti bambini e ragazzi etichettati come «sbadati», «incostanti» o «svogliati» in realtà hanno problemi con le funzioni esecutive.

Le funzioni esecutive sono abilità indispensabili per lo sviluppo di qualsiasi processo cognitivo, che servono a adattare i propri pensieri, sentimenti e comportamenti per raggiungere obiettivi specifici. Questo libro fornisce ai genitori tutte le informazioni, le tecniche e gli strumenti necessari per motivare i propri figli a migliorare le seguenti funzioni:

- avvio e completamento di un'attività
- inibizione delle reazioni istintuali
- concentrazione
- gestione del tempo
- memoria di lavoro
- flessibilità
- autoregolazione
- autocontrollo emotivo
- organizzazione.

€ 15,00

9 788859 011903

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

Nota al lettore 7

Presentazione all'edizione italiana (G. Daffi) 9

Introduzione 15

Capitolo primo
Che cosa sono le funzioni esecutive? 17

Capitolo secondo
La «top 10» delle funzioni esecutive 35

Capitolo terzo
Come si sviluppano le funzioni esecutive nel bambino e nell'adolescente? 53

Capitolo quarto
Le funzioni esecutive come sintomi di un disturbo 69

Capitolo quinto
Avvio delle attività: la procrastinazione è un mostro da domare 89

Capitolo sesto
Inibire le reazioni: insegnare a vostro figlio a controllare gli impulsi 111

Capitolo settimo
Concentrazione 123

Capitolo ottavo
Gestione del tempo: come rafforzare l'orologio interiore 133

Capitolo nono
La memoria di lavoro 145

Capitolo decimo
Flessibilità: adattarsi ai cambiamenti 159

Capitolo undicesimo
Autoregolazione: pensare ai pensieri 169

Capitolo dodicesimo
Autocontrollo emotivo 189

Capitolo tredicesimo
Completamento delle attività 201

Capitolo quattordicesimo
Organizzazione 217

Capitolo quindicesimo
Allestire un ambiente domestico favorevole alle funzioni esecutive 231

Capitolo sedicesimo
Come richiedere supporto scolastico per vostro figlio 241

Capitolo diciassettesimo
Essere genitori di un bambino con difficoltà nelle funzioni esecutive 253

Capitolo diciottesimo
Quanto aiuto dare? 261

Capitolo diciannovesimo
E se aveste anche voi problemi nelle funzioni esecutive? 271

Capitolo ventesimo
Sviluppare la resilienza 281

Appendice
Strategie per supportare le 10 abilità relative alle principali funzioni esecutive 289

Nota al lettore

Cari lettori,

quando ero piccola mi piaceva la scuola e adoravo imparare, tanto che anche nei fine settimana giocavo «alla scuola». Ho scelto la professione di psicologa scolastica per aiutare quegli studenti che non hanno il mio stesso interesse per la scuola e lo studio. La mia passione è aiutare gli studenti che hanno difficoltà di organizzazione o concentrazione e fanno fatica a completare le attività. Si tratta di competenze che prendono il nome di «funzioni esecutive» e sono particolarmente importanti per riuscire bene in ciò che si fa.

Come psicologa, in questo libro mi sono impegnata a spiegare le funzioni esecutive sulla base delle ricerche più recenti, ma come genitore so bene che le ricerche sono utili solo se si traducono in una strategia vera e propria che si può mettere in pratica a casa. Spero che questo volume possa aiutarvi a conoscere meglio le funzioni esecutive e sappia allo stesso tempo fornirvi strumenti utili e pratici.

Forse vostro figlio non si metterà a giocare «alla scuola» nei fine settimana dopo che avrete letto questo libro, ma almeno spero che il vostro ruolo di genitori risulti un po' più semplice. Quando vi sentirete stanchi, frustrati e a corto di idee, probabilmente non sarà facile. Essere genitori è però un viaggio meraviglioso, e se continueremo a piantare i semi del successo nei nostri figli, alla fine cresceranno! Da genitore a genitore, vi auguro il meglio in questa avventura.

Rebecca Branstetter

Presentazione all'edizione italiana

Da qualche tempo sono molto affascinato dagli spettacoli che mostrano le cucine di grandi chef. Mi affascina il modo in cui questi professionisti riescano a gestire tutte le meraviglie che preparano e, puntualmente, a servire schiere di clienti affamati. Per deformazione professionale, non riesco a non pensare a quello che presumo accadere nel cervello di quei cuochi, soprattutto quando, con la sala piena di clienti, si trovano dinanzi ai loro fornelli. Ogni volta, si fa strada nella mia mente una domanda: «Che cosa distingue chi è solo bravo a cucinare da chi riesce a gestire cucine come quelle messe in scena in simili spettacoli?». La mia personale risposta è: la capacità di pianificazione e organizzazione.

Fateci caso, le cucine di questi artisti dei fornelli sono un perfetto esempio di gestione dello spazio, di organizzazione dei materiali, di pianificazione dei tempi e delle attività. Il livello di sviluppo delle funzioni esecutive di questi chef deve essere altissimo.

Non avete idea di che cosa siano le funzioni esecutive? Allora avete in mano il libro giusto!

Ho iniziato a interessarmi di funzioni esecutive e scuola tra il 2010 e il 2011. Allora non erano molti coloro che cercavano di spiegare le difficoltà di alcuni alunni richiamando l'attività delle loro funzioni esecutive. Oggi la situazione è diversa.

Ho scoperto questo testo di Rebecca Branstetter cercando qualcosa che potesse essermi utile nel fornire suggerimenti pratici agli adulti che avessero voluto affiancare i bambini nell'esecuzione dei compiti scolastici; è proprio questo tipo di attività che rende evidenti le fragilità nelle funzioni esecutive.

Il titolo originale di quest'opera *è The Everything Parent Guide to Children whit Executive Functioning Disorder,* ovvero una guida per genitori di bambini con difficoltà nel funzionamento esecutivo; un concetto non certo semplice ma che l'autrice riesce a rendere accessibile a tutti grazie a un linguaggio chiaro e ricco di esempi.

Se vi state domandano in che modo potrebbe tornarvi utile, dedicate un paio di minuti all'esercizio di riflessione che sto per proporvi.

Provate a immaginare vostro figlio alle prese con una normale pomeriggio di esercizio e studio, che cosa state visualizzando? Se avete davanti agli occhi un bambino che inizia a lavorare puntuale, sfoglia il diario su cui ha scrupolosamente annotato tutto i compiti svolgere e se, una volta recuperato il materiale per lavorare, riuscite a immaginarlo attento, concentrato, preoccupato di non perdere troppo tempo e, infine, se la vostra rappresentazione termina con un compito terminato, ben svolto e il volto di un alunno felice… mi spiace, non potrete mai sapere che cosa significhi avere una fragilità o un disturbo nelle funzioni esecutive.

Ho appena citato alcune delle attività che per molti bambini possono essere addirittura banali, eppure, a fronte di fragilità in una o più funzioni esecutive, anche il compito più semplice potrebbe risultare assai complesso. Che fatica iniziare in orario se non riesci a organizzare il tuo tempo! Com'è difficile tenere in ordine la propria scrivania se non si è in grado di immaginare dove collocare tutti quegli oggetti che, prima o poi, ci saranno utili. Che strazio non essere in grado di concentrarsi su un

solo compito perché, ogni volta che ci si prova, c'è sempre un altro pensiero che salta in testa e con una certa prepotenza ci distrae e confonde.

Rebecca Branstetter, nell'Introduzione di questo testo, definisce così le funzioni esecutive: «I processi cognitivi necessari per pensare, gestire la propria vita, valutare e risolvere problemi e raggiungere obiettivi». All'interno dello capitolo primo, dopo aver brevemente elencato le principali funzioni esecutive (avvio delle attività, inibizione della risposta, attenzione mantenuta, gestione del tempo, memoria di lavoro, flessibilità cognitiva, autoregolazione, autocontrollo emotivo, completamento delle attività, organizzazione), che avrete modo di approfondire nelle pagine che seguono, suggerisce un'efficace metafora per spiegare ai figli perché, in presenza di fragilità o disturbi, il loro pomeriggio di compiti non si avvicini nemmeno lontanamente alla prima visione descritta.

La metafora scelta da Branstetter è quella del «capo» del cervello, un omino che, come nel recente capolavoro di animazione *Inside Out,* governa, dall'interno dei nostri lobi frontali e prefrontali, tutti i processi che ci porteranno a raggiungere con successo ogni obiettivo fissato, sia esso completare un compito, organizzarci per una festa con gli amici o pianificare una gita verso il più vicino parco di divertimenti.

Le funzioni esecutive che, quotidianamente, si attivano nel nostro cervello si sviluppano a partire dai primi mesi di vita e ben oltre l'età scolastica; tuttavia, indipendentemente dal loro livello di sviluppo attuale, la buona notizia è che esistono strategie e strumenti per poterle sostenere e, anche in presenza di difficoltà, avere delle performance paragonabili a quelle dei compagni di classe.

Numerose sono le risorse riportate all'interno del libro, apprezzabile il lavoro di ricerca fatto dall'autrice per fornire indicazioni bibliografiche e sitografiche. All'interno dell'edi-

zione italiana abbiamo volutamente scelto di mantenere molti dei riferimenti presenti nel testo originale, sebbene, come noterete, alcuni di essi siano accessibili solo in lingua inglese. Lungi dall'essere un limite, la ricchezza e diversità dei riferimenti presenti è certamente un'importante risorsa per chi intenda realmente approfondire la questione delle funzioni esecutive e degli strumenti e strategie a supporto delle stesse.

Invito tutti a usare questo testo alternando la lettura alla visita ai siti consigliati, scoprirete che ci sono cose che il nostro cervello ci permette di fare con una certa facilità, altre che richiedono maggiore sforzo, ma non esistono missioni impossibili, tutto sta nell'avere a disposizione una cassetta degli attrezzi degna di questo nome e, ovviamente, nell'aver sviluppato una certa pratica nell'uso della stessa.

Ritengo fondamentale richiamare l'attenzione sul ruolo dell'adulto che affiancherà il bambino e il ragazzo nell'allenamento delle proprie funzioni esecutive. Ho il piacere di aver ideato qualche anno fa una figura professionale, l'ADHD Homework tutor®, che ha esattamente questo compito. Sul sito del Centro Studi Erickson (Formazione > Corsi > http://goo.gl/lLDVre) e sul mio sito personale (www.gianlucadaffi.it) potrete trovare una descrizione dell'attività svolta da questi esperti.

Ogni volta che formo un nuovo gruppo di tutor ricordo loro l'importanza di creare occasioni per utilizzare contemporaneamente più funzioni esecutive. Ho rivisto da poco uno dei film che ritengo tra i capisaldi della mia formazione, *Willy Wonka e la fabbrica di cioccolato:* se Rebecca Branstetter parla di un «capo» del nostro cervello, potrebbe essere il signor Wonka, io amo pensare alle funzioni esecutive come tanti piccoli Umpa Lumpa, gnomi nati dall'immaginazione dello scrittore per bambini Roald Dahl che, lavorando in maniera impeccabile, riescono a far funzionare un'intera fabbrica di cioccolato. Il loro segreto? Si conoscono da quando sono nati e, come potrà

apprezzare chi avrà voglia e piacere di rivedere questo film del 1971, sono tra loro perfettamente coordinati.

Al termine di questa presentazione vorrei sottolineare il lavoro svolto nell'adattare alcuni passaggi al contesto italiano, soprattutto in riferimento al capitolo sedicesimo, *Come richiedere supporto scolastico per vostro figlio.* Non è stato facile individuare le possibilità di supporto attualmente fornite dal nostro sistema scolastico a chi presenta fragilità e/o disturbo nelle funzioni esecutive, forse ciò è un segnale che dovrebbe spingerci a chiedere, e ottenere, una maggiore informazione e formazione rispetto alla tematica in questione.

Nella speranza di avervi sufficientemente incuriositi, vi invito a scoprire tutti gli utili suggerimenti presenti in *Impara a organizzarti!* Come direbbe Gene Wilder nei panni di Willy Wonka: «Abbiamo così tanto tempo e così poco da fare! Fermi, è il contrario…».

Buona lettura!

Gianluca Daffi

Introduzione

Funzióni esecutìve (s.f.pl.)

I processi cognitivi necessari per pensare, gestire la propria vita, valutare e risolvere problemi e raggiungere obiettivi.

Molto probabilmente, se avete preso in mano questo libro è perché qualcuno vi ha detto che vostro figlio ha delle difficoltà nelle funzioni esecutive o perché avete già sentito usare il termine «funzioni esecutive» in campo educativo e siete curiosi di saperne di più. In ogni caso, avete trovato il libro giusto.

Ogni bambino o adolescente ha dei punti forti e dei punti deboli. Ci sono bambini che si avvicinano alla lettura come gli anatroccoli si avvicinano all'acqua, allo stesso modo ci sono bambini che ricevendo pochissime istruzioni sono perfettamente in grado di pianificare, organizzarsi, autodisciplinarsi, autocontrollarsi e gestire il tempo. D'altra parte però, ci sono bambini che hanno bisogno di essere più seguiti quando imparano a leggere, ed è così anche per le capacità legate alle funzioni esecutive: avranno bisogno di interventi più intensivi per raggiungere gli stessi risultati di alcuni loro compagni. Per fortuna esistono strategie molto utili per aiutare bambini

e adolescenti con difficoltà nelle funzioni esecutive, e potrete impararne diverse leggendo questo libro.

È importante ricordare ai genitori che i ragazzi crescono e imparano con ritmi diversi, quindi dovranno avere più pazienza con i loro figli in difficoltà. Comprensibilmente, per un genitore è frustrante quando il figlio lascia perennemente i suoi oggetti dappertutto, si dimentica di portare a scuola i compiti che sono costati ore e ore di assistenza o si rifiuta di fare uno sforzo in più per portare a termine ciò che ha iniziato. Ricordate, però, che nessun bambino desidera deludere le aspettative dei genitori. A volte non è un problema di motivazione, ma al bambino mancano alcune capacità necessarie alla riuscita. Lo scopo di questo libro è aiutarvi a capire meglio quali obiettivi dovreste presentare a vostro figlio perché padroneggi le competenze relative alle funzioni esecutive e quali strategie pratiche potete sviluppare per insegnargli a raggiungere tali obiettivi.

Dunque, iniziamo!

Capitolo primo

Che cosa sono le funzioni esecutive?

Di primo acchito, l'espressione «funzioni esecutive» fa venire in mente qualcosa che ricorda i consigli di amministrazione. Probabilmente, perché la parola «esecutivo» evoca immagini di persone che fanno tutto ciò che serve per avere successo in un'azienda: gestire il tempo, organizzarsi, cambiare strategia quando serve, pianificare, fare previsioni. Ma questo libro non è un corso per preparare vostro figlio a diventare dirigente d'azienda. È un libro utile per prepararlo a diventare il dirigente del proprio stesso apprendimento.

Una definizione di funzioni esecutive

I bambini e gli adolescenti che hanno difficoltà nelle funzioni esecutive vengono spesso etichettati come «pigri», «sbadati», «incostanti» o «distratti». Le loro problematiche sovente causano difficoltà a scuola, ad esempio dimenticano di consegnare i compiti, fanno errori di disattenzione, si distraggono e faticano a tenere il ritmo del resto della classe. I problemi possono sorgere anche a casa. A volte perdono le loro cose, faticano a ricordare azioni abituali, non completano le faccende domestiche o hanno reazioni emotive sproporzionate alla situazione. Le difficoltà con le funzioni esecutive possono anche avere un impatto sui rapporti sociali. Ad esempio, se un

ragazzo si dimentica di un appuntamento con un amico, dice impulsivamente qualcosa di sgradevole, perde un iPod che ha preso in prestito o arriva sistematicamente in ritardo, possono crearsi tensioni nelle sue amicizie. La buona notizia è che le capacità in cui questi ragazzi sono carenti si possono anche insegnare. Il primo passo per aiutare un figlio con problemi nelle funzioni esecutive è comprendere che cosa significa davvero questa espressione e quali sono le specifiche abilità coinvolte.

Tra le ricerche della psicologia dell'apprendimento esistono molte definizioni formali di funzioni esecutive. In generale, c'è accordo sul fatto che le funzioni esecutive sono tutte le abilità cognitive che servono ad adattare i propri pensieri, sentimenti e comportamenti in generale al fine di raggiungere un obiettivo. Un aspetto importante è che le funzioni esecutive sono necessarie anche per tutti gli altri processi cognitivi, come la memoria, l'attenzione, le abilità motorie, la verbalizzazione, la visualizzazione e il completamento di attività di apprendimento. Le funzioni esecutive servono anche a regolare le emozioni. In altre parole, se il cervello è il motore dell'apprendimento e dell'autoregolazione, le funzioni esecutive sono l'autista che aziona quel motore.

Importante

Se un insegnante o professionista che lavora con vostro figlio vi dice che il ragazzo potrebbe avere difficoltà nelle funzioni esecutive, chiedete di specificare quali caratteristiche in particolare creano problemi. Probabilmente le aree problematiche da risolvere non riguarderanno tutte le funzioni esecutive, ma solo alcune. È importante chiarire questo aspetto in modo da sviluppare interventi mirati e coerenti per aiutare vostro figlio.

In genere, le definizioni di funzioni esecutive includono le seguenti funzioni di base.

- *Avvio delle attività:* smettere di fare ciò che si sta facendo e iniziare un'attività nuova.
- *Inibizione delle reazioni istintuali:* trattenersi dal compiere azioni impulsive, con l'idea di raggiungere un obiettivo.
- *Concentrazione:* indirizzare correttamente l'attenzione e mantenerla mentre si svolge un'attività, gestendo le distrazioni.
- *Gestione del tempo:* comprendere e avvertire il passare del tempo, pianificare un buon uso del proprio tempo ed evitare di procrastinare.
- *Memoria di lavoro:* trattenere in mente informazioni per un tempo sufficiente a utilizzarle (ricordarle, elaborarle e utilizzarle per un'azione).
- *Flessibilità:* essere in grado di modificare le proprie idee e programmi quando le condizioni lo richiedono.
- *Autoregolazione:* essere in grado di riflettere sulle proprie azioni e comportamenti e modificarli, se occorre, per raggiungere un obiettivo.
- *Autocontrollo emotivo:* gestire le emozioni e riflettere sui propri sentimenti per evitare di abbandonarsi a comportamenti impulsivi.
- *Completamento delle attività:* mantenere i livelli di attenzione ed energia fino al termine di un'attività.
- *Organizzazione:* saper ritrovare le proprie cose e averne cura (oggetti personali, materiale scolastico) e mantenere in ordine il proprio spazio personale.

Gli ultimi venticinque anni hanno visto fiorire gli studi e la ricerca nell'ambito delle funzioni esecutive, anche dal punto di vista delle neuroscienze. La regione del cervello che è stata associata alle funzioni esecutive — come pianificazione, organizzazione, spostamento dell'attenzione, problem-solving e autocontrollo — è la corteccia prefrontale o il lobo frontale. È importante che i genitori sappiano che la corteccia prefrontale continua a svilupparsi fino ai primi

anni dell'età adulta. Le funzioni esecutive sono fra le ultime a terminare la piena maturazione durante lo sviluppo. Per questo motivo non dovete aspettarvi che i vostri figli, bambini e adolescenti in età scolare, abbiano già sviluppato pienamente le funzioni esecutive. La regione del cervello responsabile del controllo esecutivo è ancora «incompiuta». Tenerlo a mente può essere utile a genitori e insegnanti nell'avere più pazienza con gli studenti che hanno difficoltà in questi ambiti.

Informazione

La risonanza magnetica funzionale (RMF o fMRI dall'inglese) è una tecnica di ricerca usata dai neuroscienziati per rilevare l'afflusso sanguigno a certe regioni del cervello durante varie attività. In questo modo è possibile osservare dove tendenzialmente avvengono funzioni come pianificazione, inibizione e problem-solving. Questa tecnica permette agli scienziati di avere una «mappa» del cervello per quanto riguarda le capacità esecutive più importanti.

Essere genitori: il più grande test per le funzioni esecutive

Per comprendere meglio le abilità di vostro figlio nelle funzioni esecutive potreste pensare ai modi in cui utilizzate le competenze esecutive nella vostra vita. Certe volte i genitori si sentono come i «capi» della propria famiglia. Devono organizzare programmi, cambiare piani se ci sono imprevisti, mettere da parte le loro preferenze a favore delle priorità più importanti e pianificare il presente e anche il futuro. Di fatto, le abilità che servono per gestire una famiglia sono proprio le stesse funzioni esecutive che probabilmente state cercando di sviluppare in vostro figlio.

Importante

Cercate di riconoscere i vostri punti forti e punti deboli nelle funzioni esecutive. Sapere quali sono i vostri punti forti sarà un grosso aiuto nell'insegnare a vostro figlio ciò che sapete fare bene. È giusto inoltre sapere quali sono i vostri punti deboli, così potrete chiedere il supporto di altri per aiutare sia voi stessi sia vostro figlio a migliorare in queste particolari abilità.

Ad esempio, quando dovete organizzare un viaggio con la famiglia, qual è la prima cosa che fate? Vi limitate a saltare in macchina una mattina e mettervi in marcia senza indicazioni, senza un indirizzo o un programma per la giornata? Naturalmente no, a meno che non siate una famiglia estremamente indipendente e impulsiva! Più probabilmente, discuterete con i vostri familiari su dove volete andare, restringerete le opzioni in base a considerazioni su prezzo, condizioni climatiche e disponibilità e controllerete le agende di tutti per assicurarvi che nessuno abbia impegni. Se avete amici in zona, forse qualche settimana prima li chiamerete per dir loro che vi piacerebbe vederli. Magari farete ricerche per trovare la soluzione di viaggio migliore in auto o in aereo, vi preoccuperete di chiedere a qualcuno di badare ai vostri animali o alle piante, chiederete dei giorni di ferie al lavoro e completerete per tempo i vostri progetti così da non ritrovarvi con un grosso carico di lavoro al ritorno dalla vacanza. Potreste aver messo da parte dei soldi per il viaggio, oppure potreste usare la carta di credito ragionando su come procurarvi i soldi entro la fine del mese. Con l'avvicinarsi della data del viaggio, potreste fare un elenco degli oggetti da portare e iniziare a fare i bagagli uno o due giorni prima. Tutte queste competenze di pianificazione, organizzazione, anticipazione e previsione sono funzioni esecutive. Sono la vostra mappa/itinerario mentale per raggiungere un obiettivo. Anche se forse non ve ne rendete conto, le utilizzate tutti i giorni.

Il «capo» del cervello

Per spiegare le funzioni esecutive ai ragazzi potrebbe essere utile usare delle metafore. Chiedete a vostro figlio di immaginare un piccolo uomo o una piccola donna nella parte anteriore del suo cervello (per rappresentare il lobo frontale) che è il «capo» del suo cervello. Il «capo» gli dice a cosa deve fare attenzione, qual è la prima cosa da fare, che cosa deve ricordare e così via. Ai bambini e agli adolescenti piace sentirsi dei capi! Per qualche motivo, quando dite a un ragazzino che sarà a capo del suo progetto di scienze sarà più contento che non sentendosi dire che ha la «responsabilità» del suo progetto di scienze.

Potete sfruttare l'analogia del «capo» anche per spiegare le difficoltà di vostro figlio in alcune funzioni esecutive. Ad esempio, se dimentica di completare una parte di un compito, potreste dirgli: «A quanto pare il capo del tuo cervello si è preso una pausa! Rileggiamo che cosa dice la consegna». Per i bambini e gli adolescenti sensibili alle critiche, questo può essere un buon modo per avvisarli in maniera amichevole di un problema. L'analogia funziona anche per lodare vostro figlio quando esprime bene una funzione esecutiva (ad esempio: «Bravo! Ti sei concentrato sui compiti di matematica per venti minuti di fila! Oggi il capo del tuo cervello sta lavorando sodo!»).

Informazione

Le metafore sono un buon modo per aiutare i ragazzi a comprendere concetti complessi come le funzioni esecutive. Trovate un'immagine adatta, magari basata sugli interessi di vostro figlio. Ad esempio, se gli piacciono i treni, potete dire: «Pensa a un treno che deve salire su un percorso ripido. Anche a te ci vuole un po' di tempo per prendere il ritmo con i compiti, ma quando ci riesci vai veloce e fai un ottimo lavoro!».

«Acque calme» o «maremoti»

Tutti i bambini crescono e imparano a ritmi diversi. Alcuni apprendono molto in fretta, mentre altri hanno bisogno di maggiore aiuto da parte degli adulti. Prendiamo ad esempio l'attività di lettura: alcuni bambini iniziano a leggere ancor prima di andare a scuola, spesso senza ricevere molte istruzioni. Alcuni bambini sviluppano le abilità di lettura in età scolare, con i tradizionali metodi di insegnamento. E poi ci sono bambini che hanno bisogno di istruzioni più esplicite e personalizzate, di essere seguiti individualmente e di esercitarsi di più per imparare a leggere in modo scorrevole. Lo stesso principio vale per l'acquisizione delle competenze esecutive. Ci sono bambini o adolescenti che sembrano navigare in acque calme quando imparano ad autoregolarsi, autocontrollarsi e a lavorare in modo indipendente.

Come avviene dunque lo sviluppo per questi ragazzi da «acque calme», che si abituano facilmente alle attività che richiedono competenze nelle funzioni esecutive? Anche a loro occorre un po' d'aiuto quando imparano qualcosa di nuovo, ma dopo qualche tentativo si abituano alla routine e hanno sempre meno bisogno di sentirsi dire cosa fare. A volte sanno anche trovare strategie innovative nel problem-solving. Di fronte a un'attività nuova potrebbero escogitare spontaneamente un modo più rapido, migliore o del tutto nuovo per risolvere il problema, anche senza aiuto da parte degli adulti. In genere riescono ad accantonare le tentazioni (TV, Facebook, YouTube, giocare all'aperto) finché non hanno finito i loro doveri scolastici e domestici. Naturalmente, hanno comunque bisogno dell'intervento degli adulti prima di diventare indipendenti nel ricordare le faccende da completare, terminare e consegnare compiti ben fatti, correggere gli errori di distrazione nei lavori scolastici, prepararsi con anticipo per verifiche e progetti a

lungo termine, spegnere tutti gli schermi per concentrarsi su un progetto ed esprimere i loro sentimenti anziché agire d'impulso. Ma con loro gli adulti potranno intervenire *meno* di quanto non sia necessario per i ragazzi con difficoltà nelle funzioni esecutive. I ragazzi da «acque calme» tendono a imparare dai propri errori e a ricordare le strategie che funzionano per riutilizzarle la volta successiva.

Attenzione

A volte i bambini e gli adolescenti si descrivono come «pigri» e questo viene percepito come un tratto di personalità stabile. Potete contrastare questa convinzione contestualizzando il «sono pigro» all'interno della situazione (ad esempio, «Oggi ti senti pigro perché hai i compiti di matematica») o fornendo una controprova (ad esempio, «Tu non sei un bambino pigro. Ti ricordi come ti sei preparato bene per la verifica di ortografia ieri e hai preso 10?»).

All'estremo opposto ci sono i «maremoti». Non importa quante volte continuiate a ripetere loro sempre le stesse cose: i ragazzi da «maremoto» continueranno inevitabilmente a dimenticarsele. Si impegnano solo a tratti e sono notoriamente soggetti ad alti e bassi: per una settimana ce la mettono tutta e la settimana dopo perdono gli oggetti, si bloccano e rimandano tutto il rimandabile. Certe volte si entusiasmeranno all'idea di una nuova strategia, la proveranno per un po', poi si stancheranno e ritorneranno alle vecchie strategie inefficaci. Apparentemente non possono farci nulla e spesso sono delusi dai propri risultati. In genere desiderano fare di meglio, ma sentono di non riuscirci. A volte si arrendono facilmente. Hanno bisogno del continuo intervento degli adulti per compiere attività che magari i loro fratelli o amici riescono a svolgere in modo autonomo.