Gianluca Daffi

I SUPER IPER EROI

− RIMPROVERI e + ORGANIZZAZIONE

Un racconto con attività per ridurre
la **distrazione** e promuovere
l'empatia in famiglia

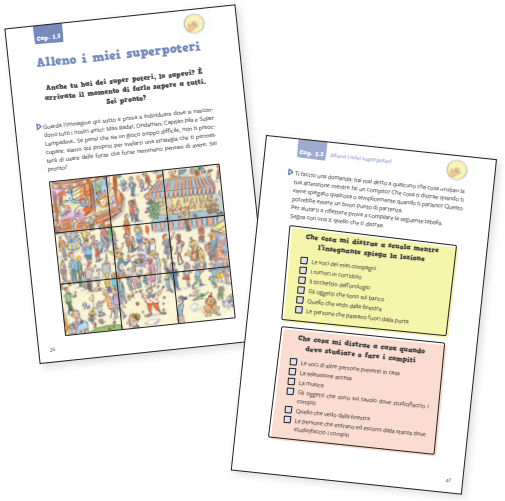
Erickson

«...perché i rimproveri non servono!»

Se vostro figlio o figlia si distrae facilmente, fa fatica a mantenere l'attenzione su un unico compito ed è poco organizzato/a, ecco un libro-quaderno che spiega perché rimproverare continuamente non serve, e propone un percorso educativo semplice ma strategicamente efficace da attuare in famiglia.

Una divertente storia illustrata con 4 «ipereroi» e una serie di originali attività da fare con i propri bambini (6-11 anni) aiutano a gestire con successo alcune difficoltà di comportamento e a valorizzare i punti di forza di ciascuno.

Così anche la **disattenzione** può diventare un **superpotere**!


Cap. 13

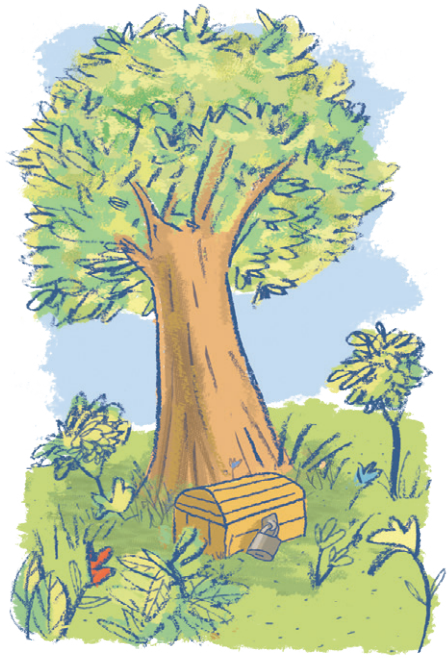
Alleno i miei superpoteri

Anche tu hai dei super poteri, lo sapevi? È arrivato il momento di farli sapere a tutti. Sei pronto?

Cap. 22 Alleno i miei superpoteri

Che cose mi distrae a scuole mentre l'insegnante spiega la lezione

Che cose mi distrae a case quando devo studiare o fare i compiti



€ 13,50

9 788859 029649

www.erickson.it

Indice

Introduzione 5

Capitolo 1 15

Obbligo o verità 19

Capitolo 2 35

Lo scrigno misterioso 38

Capitolo 3 56

Non aprite quella porta! 59

Capitolo 4 73

La strategia di Giulio Cesare 77

Bibliografia 94

Istruzioni per l'uso

Se siete genitori di bambini disattenti, non farete fatica a ricordare quella volta in cui avete detto a vostro figlio: «Stai attento alla macchina che sta arrivando! Stai bene attento, mi raccomando: anche se attraversi sulle strisce bisogna sempre guardare a destra e a sinistra». Oppure: «Fai attenzione a dove metti le tue cose: non posso comprarti una gomma e un temperamatite nuovi ogni settimana!». E infine qualcosa del tipo: «Fai attenzione quando l'insegnante parla in classe: possibile che tu sia l'unico a non avere mai i compiti scritti sul diario?». Queste frasi forse vi suoneranno familiari e probabilmente, per rimanere in tema, è per questo che le avete lette senza dar loro la giusta importanza e senza aver dedicato la necessaria attenzione. Ma vi sarete certamente accorti che i tre esempi citati riportano richieste simili ma non identiche. All'interno di tali richieste, infatti, il significato attribuito al termine *attenzione* è estremamente diverso.
Se richiamate vostro figlio perché guardi in entrambe le direzioni prima di attraversare la strada, si dice che «state orientando i suoi sensi nello spazio». Un'espressione *tecnica* per dire che state utilizzando la vostra voce per indirizzare il suo sguardo nella direzione desiderata.
Se gli dite «Stai ben attento», invece, state rimarcando con forza il valore e l'importanza del vostro intervento, e quindi sollecitate il bambino a concentrarsi per non trascurare nulla di quello che state per dire. Si tratta di una sottolineatura del vostro intervento.
Se lo invitate a prestare maggiore attenzione al suo materiale scolastico, in buona sostanza gli state intimando di essere un po' più ordinato, di avere maggiore cura di tutto quello che si trova nel suo astuccio. In questo caso richiamate quella che dovrebbe essere una sua responsabilità ma, prima ancora, una sua competenza.
Se infine utilizzare la frase: «Fai attenzione quando l'insegnante parla», lo invitate a essere consapevole, a imporsi di non distrarsi, a scegliere volontariamente di non focalizzare la sua attenzione su al-

tro che non sia l'insegnante, e quindi a utilizzare una competenza che evidentemente date per scontato che vostro figlio già possieda in maniera consolidata. Le definizioni di attenzione sono così tante e differenti che pensare di ridurre l'*attenzione* a un unico concetto risulta davvero poco significativo. Con questa interessante riflessione, che ho a mio modo ripreso da alcuni classici dialoghi tra genitori e figli, inizia il testo di Paolo Legrenzi e Carlo Umiltà *Una cosa alla volta,*[1] un breve trattato che ci ricorda come in realtà l'*attenzione non esista,* o meglio «non esista qualcosa che corrisponda al termine generale di "attenzione", ma esistano molti aspetti dell'attenzione e ognuno di essi sia il risultato di meccanismi diversi».

Non una singola idea quindi, ma tante idee che ci raccontano come si è attenti e che cosa sono le *attenzioni*. Sono almeno tre i *tipi* di attenzione che potrebbero interessare la nostra riflessione:

1. l'*attenzione selettiva,* ovvero la capacità di selezionare uno stimolo e di «rimanere» agganciati a questo in maniera preferenziale quando nell'ambiente sono presenti tanti altri stimoli che possono fungere da distrattori. Potrebbe attivarsi quando il bambino a scuola sceglie di rimanere focalizzato sulla voce dell'insegnante invece di spostarsi su quella del compagno di banco che, sottovoce ma in contemporanea, sta raccontando a un'altra compagna la partita di calcio a cui ha assistito il giorno prima. Potrebbe innescarsi semplicemente quando il bambino mostra la capacità di resistere alla tentazione di volgere l'orecchio al brusio che giunge dal cortile, dove la classe dei bambini più piccoli ha già iniziato l'intervallo. A casa si attiva quando notiamo che nostro figlio non si fa distrarre da altro mentre sta portando a termine un semplice compito. Per chi ha problemi con questo tipo di attenzione, dovremmo parlare di difficoltà legate alla «tendenza a distrarsi»;
2. l'*attenzione divisa,* ovvero la capacità di suddividere su più stimoli la propria attenzione mantenendola contemporaneamente attiva

[1] P. Legrenzi e C. Umiltà (2016), *Una cosa alla volta,* Bologna, il Mulino.

Obbligo o verità?

È una bella giornata di sole e il Parco del Castello è pieno di bambini che stanno giocando. Sotto il grande acero ci sono anche i nostri SuperIperEroi. È impossibile non notarli! Prima di tutto per il tono delle loro voci: in alcuni giorni è così alto da coprire addirittura le grida dei nonni che giocano a carte al chiosco vicino al campo di bocce. In secondo luogo perché, quando discutono tra loro, utilizzano degli strani termini, soprannomi mai sentiti che richiamano i «superpoteri» posseduti da ognuno di loro, i protagonisti della nostra storia. Matteo, per esempio, è uno dei bambini più carichi di energia che io abbia mai conosciuto. Pieno di vivacità, sempre pronto

a entusiasmarsi in ogni occasione, continuamente in movimento. È così «carico» che tutti lo chiamano Capitan Pila.

Riccardo lo riconoscereste tra mille. Gira con uno zaino sempre pieno di strani oggetti, perlopiù rottami recuperati qua e là che, a suo dire, servirebbero per realizzare chissà quale progetto. Ha lo sguardo vispo e la testa piena di idee. Avete presente quei personaggi dei fumetti che vengono disegnati sempre con una luce accesa in testa? Infatti il suo soprannome è Super Lampadina.

Anche Loris è un tipo che si fa notare. Gli adulti, quando non sono impegnati a richiamarlo, dicono che è un bambino passionale ma anche esplosivo.
Bisogna dire che effettivamente è molto energico. Una volta a scuola l'insegnante ha chiesto: «Se non foste un bambino o una bambina, che cosa vi piacerebbe essere?». Loris ha risposto: «Un'onda del mare quando si infrange contro gli scogli». Bello vero? Pare però che l'idea non sia proprio sua, ma dei suoi *SuperIperAmici*. Per loro Loris è da sempre Ondaman.

E infine c'è Greta, una bambina che dovreste assolutamente conoscere, la cui curiosità non ha davvero limiti. Attenzione però, non vorrei essere

Alleno i miei superpoteri

Anche tu hai dei superpoteri, lo sapevi? È arrivato il momento di farlo sapere a tutti. Sei pronto/a?

Guarda l'immagine qui sotto e prova a individuare dove si nascondono tutti i nostri amici: Miss Radar, Ondaman, Capitan Pila e Super Lampadina. Se pensi che sia un gioco troppo difficile, non ti preoccupare: siamo qui proprio per svelarti una strategia che ti permetterà di usare delle forze che forse nemmeno pensavi di avere. Sei pronto/a?

Forse avrai notato che l'immagine è divisa in 9 quadrati. Cercare un elemento all'interno di uno spazio piccolo è certamente più semplice che cercarlo in uno spazio grande. Ricordati che anche tu sei un SuperIperEroe ed è ora di attivare i tuoi superpoteri:

1. alza pollice e indice della mano destra e della mano sinistra e incrociali davanti ai tuoi occhi per formare l'obiettivo di una videocamera;
2. avvicina il tuo obiettivo al primo quadrato;
3. chiudi un occhio, fissa la parte dell'immagine all'interno delle dita e inizia a cercare;

4. quando hai finito di ispezionare il quadrato 1, applica lo stesso superpotere al quadrato 2, poi al 3, poi al 4 fino ad arrivare al numero 9.

Com'è andata?

Come ci si sente ad essere SUPER?
Attenzione però, non abbiamo ancora finito!

Ora la questione si complica. Lasciamo da parte i giochi illustrati e mettiamo alla prova i tuoi superpoteri nel mondo reale. Ti lancio una nuova sfida: trovare in una stanza quanti più oggetti riesci che iniziano con una certa lettera.
Avrai bisogno di:

- un timer (puoi usare un orologio, una sveglia, un telefono...);
- un foglio di carta e una penna.

Se sei pronto/a, possiamo cominciare!

Prima di tutto, scrivi su un foglio in ordine sparso tutte le lettere dell'alfabeto. Fai in modo che le lettere occupino l'intero foglio, come nell'esempio:

Poi:

1. entra in una stanza di casa tua dove ci sono molti oggetti;
2. imposta un timer di 1 minuto (60 secondi);
3. chiudi gli occhi e fai un segno con la penna sul foglio dove hai scritto le lettere. La lettera più vicina al segno che hai fatto indicherà la lettera iniziale del nome degli oggetti da cercare;
4. fai partire il timer e inizia a cercare nella stanza. Non avrai tempo di scrivere, quindi tieni a mente il numero degli oggetti trovati;
5. ripeti la ricerca per tre volte, sempre della durata di 1 minuto, e conta ogni volta quanti oggetti hai trovato. Scrivi i risultati delle prime tre *manche* nella tabella qui sotto e calcola la media sommando tutti gli oggetti trovati e dividendo il risultato per 3.

Sfida numero	N° OGGETTI TROVATI
1	_____
2	_____
3	_____
MEDIA	_____

Com'è andata? Pensi di poter fare meglio? Hai ragione. È ora di attivare i superpoteri. Nelle prossime tre *manche* fai come ti dico:

Rifletto un po'

Dopo aver letto la storia e svolto le attività, prova a riflettere da solo/a. Rispondi alle domande e, se vuoi, condividi le risposte con i tuoi genitori, ma solo dopo aver riflettuto individualmente.

- Pensando a quando perdi o dimentichi qualcosa, a quale dei personaggi della storia ti sembra di assomigliare di più?

Ondaman ☐

Miss Radar ☐

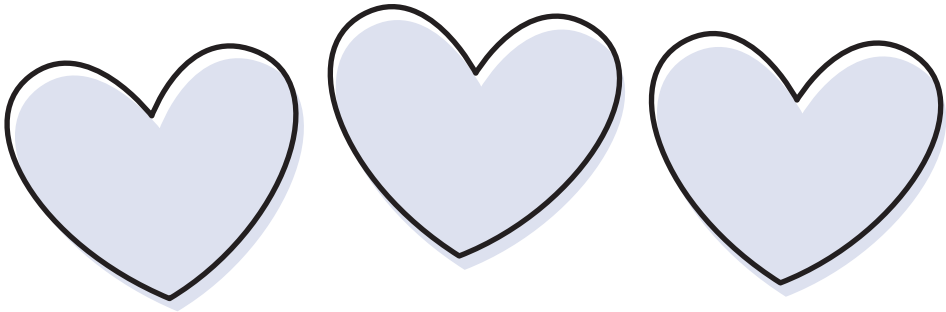
SuperLampadina ☐

Capitan Pila ☐

Perché? _____

_____

- Adesso che hai scoperto di poter attivare dei superpoteri legati all'attenzione, quali emozioni provi? Scrivile nei cuori.



- Oltre a utilizzare i tuoi nuovi superpoteri nei giochi e nei compiti presentati nel libro, c'è qualche altra attività che svolgi quotidianamente nella quale potresti attivarli? Se sì, dove e come?

_____

_____

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

- ✧ _____
- ✧ _____
- ✧ _____
- ✧ _____
- ✧ _____

Adesso confronta la tua tabella con quella compilata da mamma o papà. Probabilmente noterai che alcune cose che ostacolano la tua concentrazione sono molto simili a quelle che distraggono i tuoi genitori, a casa così come al lavoro.

Genitori e figli non sono poi
così diversi tra di loro.
Mettersi l'uno nei panni dell'altro,
cioè entrare in «empatia»,
non è una missione impossibile.

Avrai subito la conferma continuando a leggere il prossimo paragrafo!