



50 giochi e attività per ragazzi con ADHD

A cura di
Patricia O. Quinn
e **Judith M. Stern**

MATERIALI
NEUROSVILUPPO

Erickson

IL LIBRO

50 GIOCHI E ATTIVITÀ PER RAGAZZI CON ADHD

Per gli alunni con disturbi di attenzione e concentrazione spesso attività quotidiane come svolgere i compiti per casa, stare attenti a scuola, tenere in ordine le proprie cose e relazionarsi con i compagni di classe possono essere molto difficili da affrontare e rischiano di generare sentimenti di frustrazione o di autosvalutazione delle proprie capacità.

«Uno scrigno del tesoro» ricco di attività originali e consigli pratici per ragazzi con disturbi o difficoltà di attenzione e concentrazione tra gli 8 e i 13 anni.

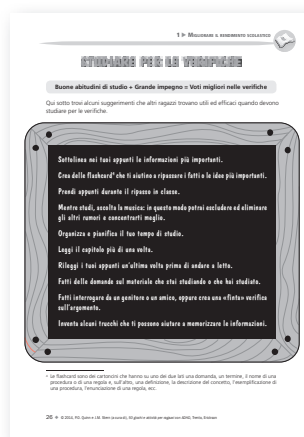
Il volume si rivolge direttamente ai ragazzi fornendo loro utili e sperimentate strategie per aumentare la concentrazione, l'attenzione, la capacità di gestire il tempo, le emozioni e le proprie energie in maniera efficace.

Il libro è articolato in 5 aree:

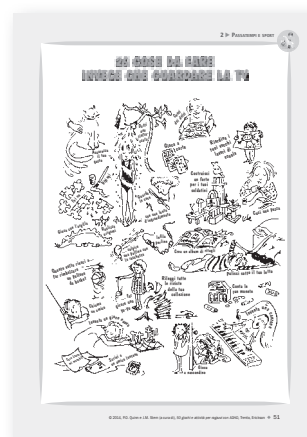
- Migliorare il rendimento scolastico
- Passatempo e sport
- Fare nuove amicizie e mantenerle
- Riconoscere e gestire le emozioni
- La mia famiglia.

Le sezioni contengono schede operative e giochi enigmistici e di concentrazione, alternati a letture e suggerimenti pratici e testimonianze di altri ragazzi con ADHD, homework tutor e insegnanti.

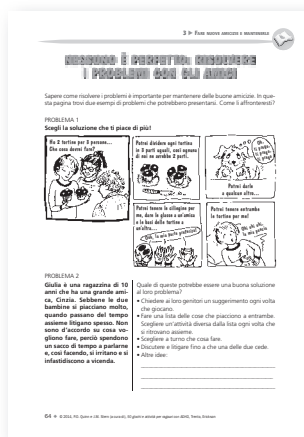
Attraverso le schede di riflessione metacognitiva lo studente potrà inoltre imparare a conoscere meglio se stesso e a sfruttare in maniera ottimale le sue potenzialità.



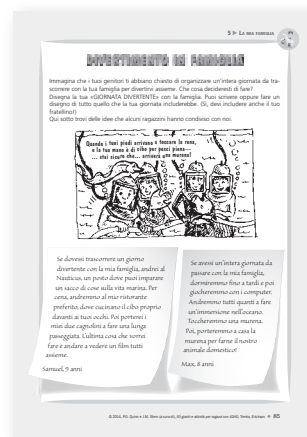
Come studiare bene per le verifiche.



25 cose da fare invece di guardare la TV.



Nessuno è perfetto: risolvere i problemi con gli amici.



Una giornata divertente da trascorrere in famiglia.

LE CURATRICI

PATRICIA O. QUINN

Pediatra dello Sviluppo a Washington D.C., specializzata in sviluppo del bambino e psicofarmacologia. Ha lavorato per molti anni nell'ambito dell'ADHD, dell'iperattività e dei disturbi specifici dell'apprendimento, organizzando convegni a livello nazionale e pubblicando numerose opere.

JUDITH M. STERN

Consulente sull'educazione presso studi privati a Rockville, Maryland, lavora con bambini con difficoltà di apprendimento e ADHD, affiancando anche genitori e insegnanti. È autrice di diversi libri per ragazzi con disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento.



Indice

9 Introduzione

PRIMA PARTE – Migliorare il rendimento scolastico

- 12 I segreti per avere successo a scuola
- 14 Qual è la parola segreta?
- 15 Rimanere al passo
- 16 Organizzarsi meglio!
- 17 Primo giorno di scuola: che labirinto!
- 18 Come organizzare il tuo quaderno
- 19 Le liste e gli elenchi ti possono aiutare
- 20 Sei pronto per la scuola?
- 21 Come migliorare le tue abilità di lettura
- 23 Quante cose da leggere!
- 24 Soluzioni ai problemi più comuni che puoi incontrare durante la scuola secondaria
- 26 Studiare per le verifiche
- 27 Ti suona familiare?
- 28 Cosa c'è di sbagliato?
- 29 Trova gli zaini uguali!
- 30 Problemi con i compiti per casa: come superarli
- 32 Trova le differenze!
- 33 Cosa serve per la scuola?
- 34 Ancora problemi con i compiti per casa
- 35 Oggetti nascosti

SECONDA PARTE – Passatempo e sport

- 38 Divertimenti d'estate
- 40 Il labirinto della Spiaggia delle Tartarughe
- 41 Divertiti un po'!

- 42** In campeggio
- 43** Visita la Montagna del Divertimento!
- 44** Il cruciverba dei libri
- 46** Quando ti annoi a casa...
- 47** Tutti amano il tempo libero!!!
- 48** Cosa porti in campeggio?
- 49** Spirito sportivo
- 50** Il labirinto degli escursionisti
- 51** 25 cose da fare invece che guardare la TV
- 52** 15 modi per rallegrare la tua giornata
- 53** Come «rinfrescarti» in estate
- 54** Fare sport fa bene
- 55** I tuoi punti di forza, le tue «specialità»
- 56** Il cruciverba degli sport

TERZA PARTE – Fare nuove amicizie e mantenerle

- 60** Nascondino
- 61** Cosa fare con le prese in giro
- 63** Attività da svolgere con gli amici
- 64** Nessuno è perfetto: risolvere i problemi con gli amici
- 65** Con gli «occhiali dell'amicizia»...
- 66** Le qualità di un buon amico

QUARTA PARTE – Riconoscere e gestire le emozioni

- 68** Facce ed emozioni
- 69** Oh, le frustrazioni!
- 70** Come ti senti?
- 71** Super Crucipuzzle
- 72** Cosa significa quella faccia?
- 73** La rabbia

QUINTA PARTE – La mia famiglia

- 78** Cosa è cambiato?
- 79** Consigli per ricordare
- 80** E adesso cosa faccio?
- 81** Inventa la tua soluzione
- 82** Problemi in famiglia

- 83** Il mio albero genealogico
- 84** Trova i parenti!
- 85** Divertimento in famiglia
- 86** Come posso risolvere questi problemi?
- 87** Il supporto della famiglia
- 88** Lettera da uno studente a un altro studente

- 89** Bibliografia

- 93** SOLUZIONI



I SEGRETI PER AVERE SUCCESSO A SCUOLA!

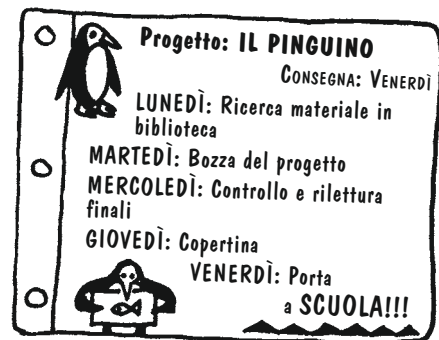
Le idee e i suggerimenti che trovi di seguito possono davvero aiutarti a migliorare il tuo studio e la tua capacità di gestire il tempo. Scegline alcuni che pensi potrebbero funzionare e inseriscili nel tuo «piano per avere successo a scuola».

Sviluppare obiettivi e strategie

- Sii sincero. Identifica gli ostacoli che a volte ti trovi ad affrontare quando fai i compiti a casa o quando devi studiare.
- Stabilisci degli obiettivi per lavorare sugli ostacoli che hai identificato. Questi obiettivi devono essere chiari e precisi, in modo che tu possa valutare se funzionano. Ad esempio: «Voglio diventare più bravo in ortografia» non dice nulla su come potresti diventarlo. «Studierò ogni settimana per il compito di ortografia», invece, è un obiettivo chiaro e preciso.
- Sii creativo e scegli delle strategie che siano adatte a te. Se sei un tipo dinamico, prova a studiare mentre vai in cyclette. Se ti piace stare insieme agli altri, prova a studiare con un amico.
- Fissa un tempo preciso e un posto speciale dove studiare.
- Se dimentichi spesso i libri a scuola, prova a chiedere se puoi averne una copia in più da utilizzare a casa.

Dare una priorità alle attività

- Ricorda: non puoi fare tutto in un giorno. Decidi cosa è più importante fare ogni giorno. Valuta bene il tempo che hai a disposizione. Usare un'agenda o una «tabella di marcia» ti aiuta a organizzare meglio il tempo. Per decidere cosa è più o meno importante, potresti anche parlare con un adulto, ad esempio con la mamma o il papà, un insegnante o un tutor.
- Come molte persone, potresti fare fatica a studiare quando vorresti essere in un altro posto con i tuoi amici. Quando ciò accade, di' a te stesso che andrai a trovare i tuoi amici dopo aver studiato per un certo periodo di tempo (un'ora, mezzora, ecc.). In questo modo, cioè pensando alla ricompensa che ti aspetta, sarai molto più motivato a finire quello che devi fare.



¹ Questo contributo è stato scritto da Linda Wheelhouse, insegnante specializzata alla Ridge School di Rockville, Maryland, e consulente in gestione del tempo/dello studio.



- Ogni giorno controlla sul diario tutti i compiti per casa che hai e decidi in quale ordine eseguirli. Prendi una penna rossa e scrivi un numero vicino a ciascuno di essi. Ricorda: anche leggere e studiare sono compiti per casa! Evita inoltre di lasciare i compiti più difficili per ultimi, quando sei stanco.
- Pianifica delle pause durante lo studio. Stabilisci che obiettivo vuoi raggiungere studiando per un certo periodo di tempo e poi decidi anche che cosa farai durante la pausa. Ad esempio, scrivi su un foglio: «Studierò per 30 minuti, poi farò una pausa di 5 minuti per mangiare una mela. Infine, studierò per altri 20 minuti».

La capacità di gestire il tempo

Per studiare bene, la cosa più importante è gestire bene il tempo. Gli esperti in gestione del tempo consigliano di utilizzare due tecniche: il «chunking» e il «clustering». Queste due tecniche sono fondamentali per gestire al meglio il tuo tempo. Mangeresti una bistecca grande in un sol boccone? Impossibile, perché rischieresti di soffocare. Per mangiarla, la taglieresti in piccoli pezzi: in questo modo utilizzeresti la tecnica del «chunking», che consiste nel suddividere qualcosa (un compito, un progetto, ecc.) in tante piccole parti. Faresti un progetto in una sola notte? Forse, ma ripensa alla bistecca di prima: come non desideri essere soffocato dalla bistecca, allo stesso modo probabilmente non vuoi essere «soffocato» dai tuoi compiti per casa. Dividi il tuo progetto in piccoli «pezzi» (o step) quando ti viene assegnato. Una volta che avrai fatto questo, sarai meno stressato e potrai anche divertirti nel portarlo a termine.

A questo punto, forse avrai già intuito in che cosa consiste la tecnica del «clustering». Mangeresti un chicco di riso alla volta? Rimarresti seduto a tavola tutta la notte per finire il tuo piatto. Prenderesti dalla biblioteca un libro alla volta per ciascuna lezione, cioè un libro oggi, uno domani e un altro dopodomani? Certo, potresti farlo, ma che spreco di tempo sarebbe! Avresti potuto passare quel tempo con un amico, invece.

Ricorda: il tuo tempo è prezioso. Utilizzalo in modo intelligente!



COME MIGLIORARE LE TUE ABILITÀ DI LETTURA²

Molto di quello che impari a scuola proviene dalle pagine di un libro. Alcuni ragazzi trovano davvero frustrante dover leggere un testo e riassumerlo, oppure dover leggere un brano e rispondere alle sue domande di comprensione, quando non sono nemmeno sicuri di che cosa stiano leggendo o di che cosa significhi ciò che stanno leggendo. Dal momento che ogni persona legge in modo diverso, di seguito trovi alcune veloci e semplici idee che ti possono aiutare a capire meglio un testo.



Prima di iniziare a leggere

- Guarda il titolo e le figure. Pensa a che cosa sai già sull'argomento o sulla storia che leggerai. Fai delle ipotesi sulla storia o sul materiale che hai davanti a te prima di cominciare a leggere.
- Se devi rispondere ad alcune domande, esaminale attentamente prima di cominciare a leggere. Questo ti aiuterà a concentrarti meglio e a leggere cercando le informazioni che ti servono.
- Assicurati di guardare bene i titoli dei capitoli, i titoli dei paragrafi e i sottotitoli. Prestare attenzione a questi elementi ti aiuterà a trovare le risposte alle domande.

Mentre leggi

- Fermati e fatti delle domande su quello che stai leggendo, poi cerca di rispondere. Continua a fare delle ipotesi su che cosa potrebbe succedere. Controlla se le tue ipotesi sono corrette, cambiale se necessario e fanne di nuove a mano a mano che prosegui nella lettura.
- Se ti sembra che qualcosa non abbia senso, rileggilo e pensa a che cosa significano davvero quelle parole. Se ancora non riesci a capire ciò che stai leggendo, chiedi a qualcuno di leggerlo insieme a te.
- Mentre leggi, pensa se ciò che stai leggendo assomiglia a qualcosa che già conosci. Prova a fare dei collegamenti.
- Quando ti imbatti in una parola nuova, cerca di capire che cosa potrebbe significare. Per farlo puoi utilizzare le parole vicine o leggere tutto il resto del paragrafo. Se ancora non riesci a capirne il significato, chiedilo a qualcuno oppure cerca la parola sul dizionario.

² Quest'articolo è stato scritto da Paula Y. Arons, un'esperta in disturbi della lettura di Cincinnati, OH.



- Fermati di tanto in tanto per controllare se hai capito tutto. Racconta la parte di storia che hai appena letto. Se non riesci a raccontarla, leggila di nuovo.
- Crea nella tua mente delle immagini su che cosa stai leggendo. Cerca di visualizzare l'ambiente, i personaggi e l'ordine degli eventi.

Quando hai finito di leggere

- Chiediti che cosa hai imparato. Scrivi alcune parole chiave che ti aiutino a ricordarlo.
- Riassumi le informazioni importanti scrivendole su un foglio, ripetendole ad alta voce a un genitore o a un amico, oppure registrandole.
- Ancora, cerca di fare dei collegamenti tra quello che hai imparato e quello che già conosci sull'argomento.
- Rispondi alle domande a cui dovevi trovare una risposta durante la lettura.

Sono sicura che ti sarà molto più facile leggere, capire quello che stai leggendo e trovare le informazioni che ti servono se hai un «piano» prima, durante e dopo la lettura. Buona lettura!



I TUOI PUNTI DI FORZA, LE TUE «SPECIALITÀ»

Ognuno di noi è unico a modo suo. Cerchia nella lista qui sotto quali sono i tuoi punti di forza, le tue «specialità». Ognuno di essi contribuisce a renderti una persona SPECIALE.



ARTISTA – VASAIÒ – LETTORE

POETA – KARATEKA – ESPERTO

CORRIDORE – SCRITTORE – BALLERINO

CICLISTA – CANTANTE – COMICO

DISEGNATORE – FUMETTISTA – COSTUMISTA

GINNASTA – NUOTATORE

GIOCATORE DI UNA SQUADRA

FRATELLO MAGGIORE /

SORELLA MAGGIORE

CUOCO – SCIENZIATO – TIFOSO

MUSICISTA – COLLEZIONISTA

GENIO DEL COMPUTER – MAGO – NARRATORE

COSTRUTTORE – ATTORE – MIGLIOR STUDENTE

SPECIALISTA NEL FAR VOLARE

GLI AQUILONI

CAMPIONE DI GIOCHI A CARTE

BABYSITTER – MATEMATICO

BUON LAVORATORE

ESPLORATORE – AMANTE DELLA

NATURA

INVENTORE – CHITARRISTA

AMANTE DEGLI ANIMALI



ATTIVITÀ DA SVOLGERE CON GLI AMICI

All'aperto

- Gioca a calcio, ma utilizza al posto del solito pallone una pallina da tennis o un pallone da rugby.
- Inizia una collezione di rocce, insetti o fiori.
- Organizza una caccia al tesoro in cui trovare un oggetto o animale che inizia per ciascuna lettera dell'alfabeto, ad esempio: a = altalena, b = bruco, c = cartello, ecc.
- Costruisci un forte o un piccolo riparo usando la neve in inverno, le foglie in autunno e vecchie coperte o lenzuola in estate.
- Organizza una gara di salto con la corda.
- Guarda le nuvole e cerca nelle loro forme le sagome di oggetti, animali, volti, ecc.
 - Dipingi un murales usando vecchie lenzuola o grandi pezzi di cartone. Prima di farlo, assicurati di chiedere il permesso.

In casa

- Crea un labirinto utilizzando il coperchio di una scatola (come base), cannuce, palline da ping-pong e cartone.
- Chiedi ai tuoi genitori dei vecchi calzini, del filo e dei ritagli di stoffa per ideare i tuoi pupazzi o le tue marionette.
- Disegna le tue impronte digitali e prendi quelle dei tuoi amici utilizzando la panna montata o la cioccolata. Prima di farlo, chiedi il permesso ai tuoi genitori!
- Scrivi insieme ai tuoi amici un breve spettacolo e poi provatelo assieme. Infine mettetelo in scena per i fratelli o le sorelle minori oppure per i vicini.
- Disegna o dipingi i tuoi biglietti d'auguri. Fanne tanti, così quando te ne servirà uno, ce l'avrai.
- Con un amico, comincia una collezione — ad esempio di francobolli, foto o figurine — e lavorateci su quando vi trovate.



LA RABBIA

A volte, a scuola, mi innervosisco, mi arrabbio e perdo il controllo. Allora gli altri bambini mi prendono in giro e ridono di me. Cosa posso fare?

Carlo



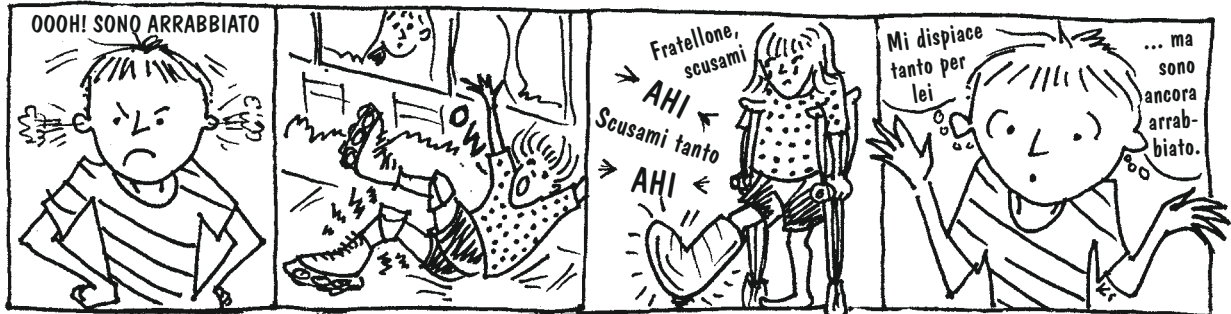
Caro Carlo,

qui trovi alcune idee da mettere in pratica quando senti che cominci ad arrabbiarti a scuola. Fai un bel respiro per calmarti un po'. Alcuni ragazzi trovano utile chiudere gli occhi e contare fino a dieci. Altri visualizzano nella loro testa un segnale di STOP. Questo ricorda loro di mantenere un maggiore controllo. Potresti anche provare a parlare con te stesso per calmarti, dicendoti cose rassicuranti o che semplicemente ti fanno sentire meglio. Cerca di parlare con il tuo insegnante di quello che ti fa arrabbiare e che dà così origine al tuo problema.



INVENTA LA TUA SOLUZIONE

Guarda questi problemi e pensa a una soluzione tutta tua.



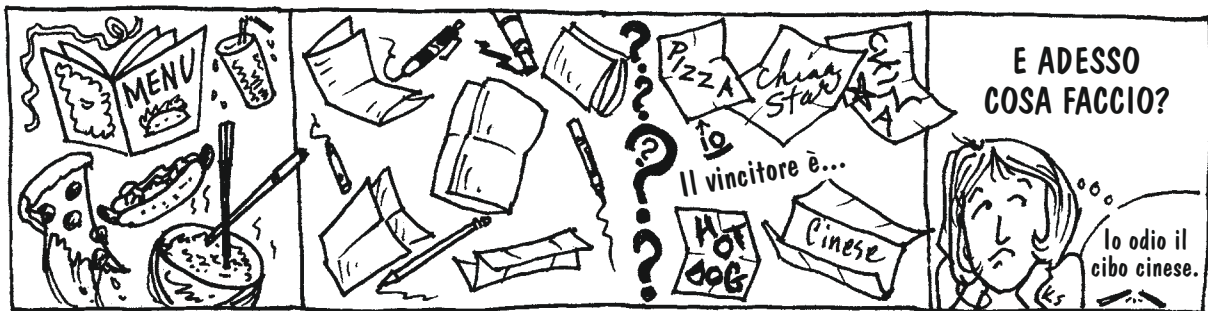
Qualcuno ha preso i miei nuovi rollerblade.

È stata mia sorella!

È caduta e si è rotta una gamba. Le faceva molto male.

E adesso cosa faccio?

La tua soluzione... Scrivila o disegnalala su un foglio!



Non riuscivamo a decidere dove andare a cena fuori.

Così abbiamo votato. Ha vinto il cibo cinese. Io ho perso.

Non voglio andare.

La tua soluzione... Scrivila o disegnalala su un foglio!
