



Federica Brembati



# Hai fatto i compiti?



Le **SVOLTAGUIDE**  
per genitori che  
le hanno provate tutte



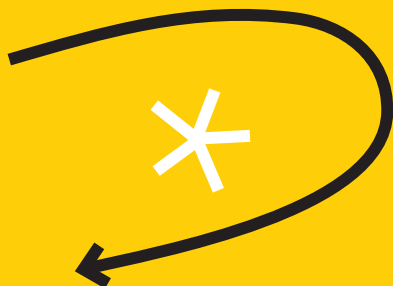
Avete già provato a togliere la Play a vostra figlia, a limitarle il cellulare, a vietarle le uscite finché non finisce i compiti? Per non parlare di tutte le ore che avete passato con vostro figlio per aiutarlo a finire gli esercizi di matematica...

**Pagina dopo pagina, questo libro  
vi aiuta a capire dov'è davvero  
il problema e soprattutto a scegliere  
quanto e come intervenire.**

Troverete domande guida, esempi di dialogo e strumenti pronti all'uso per ridurre le tensioni e costruire autonomia, responsabilità e fiducia.

Perché quando si ha la sensazione di averle provate tutte, ciò che serve davvero non è un altro consiglio generico, ma **una guida capace di cambiare veramente le cose.**

**«Se le avete provate  
tutte, provate a  
leggere questa guida:  
è una vera svolta!»**



# INDICE

|                                                                                                                   |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <i>Presentazione</i>                                                                                              | p. 7   |
| <i>Introduzione</i>                                                                                               | p. 9   |
| 1. Che fatica i compiti! /<br>Allora... hai finito questi benedetti compiti?                                      | p. 29  |
| 2. Mi frulla tutto in testa... /<br>Come fai a studiare con questo caos?                                          | p. 49  |
| 3. Ma che fretta c'è? /<br>Perché ti riduci sempre all'ultimo minuto?                                             | p. 69  |
| 4. Devo farcela da solo! /<br>Quando ti aiuto, almeno stammi ad ascoltare...                                      | p. 89  |
| 5. I miei compiti non andranno mai bene /<br>Basta con questa ansia e perfezionismo!                              | p. 109 |
| 6. I compiti per me sono infiniti e impossibili! /<br>Con un DSA non riuscirai mai a fare<br>i compiti da solo... | p. 129 |
| <i>Questionari</i>                                                                                                | p. 155 |

# Presentazione

## ***Le SVOLTAGUIDE per genitori che le hanno provate tutte***

Avete già provato a togliergli la Play? A limitare il cellulare, a vietargli di uscire finché non ha finito i compiti, a punirla per l'ennesima rispostaccia e riceverne un'altra in cambio?

Avete ripetuto mille volte le stesse frasi — «Adesso basta!», «Devi impegnarti di più», «Così non andrai da nessuna parte» — sperando che prima o poi funzionassero?

Avete già perso la pazienza, alzato la voce, promesso premi e minacciato punizioni senza ottenere il risultato desiderato?

Se vi riconoscete anche solo in una di queste domande o affermazioni, questa serie di guide rapide parla proprio a voi. Pensate per genitori che «le hanno provate tutte», i volumi nascono dall'esperienza concreta delle famiglie che gli autori e le autrici hanno incontrato nel loro lavoro e affrontano, uno alla volta, i problemi educativi più comuni della preadolescenza: lo studio che non parte, la confusione, la disorganizzazione, la gestione del tempo, la procrastinazione, la demotivazione, i conflitti che si accendono quotidianamente intorno al cellulare e alle responsabilità.

Particolarmente efficace è il punto di partenza: una **serie di situazioni problematiche tipiche**, ma raccontate attraverso due voci, quella del genitore e quella del/la figlio/a. Due sguardi sullo stesso scenario, spesso lontanissimi tra loro. Metterli finalmente in dialogo permette di cambiare prospettiva, di riconoscere i vissuti emotivi dei ragazzi e

delle ragazze e di andare oltre una lettura semplificata o addirittura scorretta delle difficoltà.

Queste guide uniscono rigore scientifico e immediatezza; il linguaggio è chiaro, accessibile e orientato all'azione. Aiutano a **capire dove sta davvero il problema**, a distinguere ciò che fa parte della crescita da ciò che richiede attenzione, a riconoscere i comportamenti che alimentano il conflitto e **individuare strategie nuove e più efficaci**.

Non si propongono soluzioni universali né modelli educativi rigidi. Al contrario, si offrono strumenti flessibili e concreti: domande guida, checklist, questionari, esempi di dialogo, giochi educativi, proposte di confronto familiare. Strumenti pensati per essere utilizzati nella quotidianità e per favorire un cambiamento reale, sostenibile, costruito insieme.

Al centro c'è una visione educativa chiara: i problemi non sono solo ostacoli da superare, ma **occasioni preziose per allenare competenze fondamentali per la vita adulta**, come l'autonomia, la pianificazione, la gestione della frustrazione, il senso del dovere e la fiducia nelle proprie capacità. Il ruolo del genitore non è sostituirsi al figlio, ma accompagnarlo verso una progressiva indipendenza.

Quella delle *Guide rapide* è una serie che parla ai genitori di oggi con rispetto, concretezza e autenticità. Perché quando si ha la sensazione di averle provate tutte, ciò che serve davvero non è un altro consiglio generico, ma una guida capace di cambiare veramente le cose!

# Introduzione

## ***Oddio... i compiti!***

Utili o inutili, troppo pochi o esageratamente tanti... la questione compiti genera dibattiti, liti e contrapposizioni in innumerevoli contesti: litigano i membri della famiglia raccolti intorno alla tavola natalizia, ne discutono gli insegnanti e i presidi ai collegi docenti, ne dibattono psicologi, pedagogisti e filosofi, ma soprattutto litigano i genitori tra di loro, con i figli e con gli insegnanti.

Ognuno di noi ha esperienza di almeno una riunione scolastica in cui alcuni genitori si lamentavano dell'eccessivo carico di lavoro, mentre altri alzavano la mano chiedendo di aumentare i compiti e accelerare il programma, dando così via al celebre conflitto tra guelfi e ghibellini.

**I compiti e lo studio diventano problemi reali e motivo di scontro in famiglia, con genitori disperati che non riescono a gestire i compiti a causa degli impegni personali, lavorativi e familiari.**

Proprio così! Finisce che i compiti diventano *dei genitori*, che li infilano in agenda alla stregua di un incarico ricevuto al lavoro. Per poter fare i compiti rinunciano alla palestra, al caffè con le amiche e alla partita a padel. Affiancare il figlio nei compiti diventa molte volte una necessità e questo

# Ma chi li ha inventati?

Sembra che i compiti fossero una pratica diffusa e consolidata già nell'**antica Grecia**. La loro invenzione viene attribuita a Isocrate, maestro di retorica ateniese, che per primo utilizzò gli esercizi a casa per affinare le abilità logiche e oratorie dei suoi studenti.

Secondo alcune fonti, i compiti vennero introdotti in Italia come abituale pratica didattica-educativa nel 1905 dall'insegnante Roberto Nevilis. Secondo alcuni lo scopo originario dei compiti era quello di **migliorare l'apprendimento degli studenti**, secondo altri venivano utilizzati come **punizione**.

contribuisce a creare un clima familiare teso, carico di frustrazione e insoddisfazione, anche perché spesso i figli e le figlie non collaborano nel rendere il momento dei compiti un momento sereno.

Questo accade molto frequentemente quando ci sono state complicazioni nel percorso scolastico, quando i ragazzi e le ragazze hanno particolari difficoltà di apprendimento — ad esempio un disturbo specifico di apprendimento o un disturbo dell'attenzione —, quando sono oppositivi e poco inclini alla collaborazione, oppure quando le lacune accumulate nel corso degli anni non consentono loro di essere autonomi.

Dopo aver trascorso interminabili pomeriggi a studiare con nostro figlio o con nostra figlia e aver passato nottate

intere a preparargli/le i riassunti, dopo aver litigato con lui/lei perché siamo troppo fissati con i compiti, dopo aver discusso con il nostro compagno o la nostra compagna che ci accusa di essere troppo nervosi e irascibili dopo 3 ore di compiti e dopo essere stati accusati dall'altro figlio di essere interessati solo ai compiti del fratello/della sorella, arriva pure la ciliegina sulla torta... spesso accade che gli insegnanti ci convochino e ci dicano che i risultati del ragazzo sono scarsi, che non porta i compiti e il materiale, che non si impegna, che è immaturo, che in classe si distrae, che non partecipa e non presta attenzione alle lezioni.

Noi ascoltiamo in silenzio e ci sentiamo degli scolaretti, disorientati, preoccupati e arrabbiati, senza sapere cos'altro fare.

L'ansia comincia a salire e a sommergerci e, come accade nelle situazioni in cui ci sentiamo sotto pressione e preoccupati, la visione perde di lucidità e non intravediamo vie d'uscita.

Quando ci si sente stanchi e sopraffatti si tende ad avere una visione eccessivamente pessimistica e drammatica. Sicuramente vi sarà capitato di pensare cose come: «Non ce la farà mai», «Per i compiti stiamo rovinando la famiglia», «Non avrò un futuro degno», «Sarà bocciato», «Non sono in grado di aiutarlo»...

Ma proprio perché questi pensieri negativi accomunano moltissimi genitori, non dobbiamo sentirci soli: iniziamo invece a pensare che ci sono **cose che possiamo fare e pensieri che ci possono aiutare** a migliorare la difficile e faticosissima «missione compiti».

**Che fatica  
i compiti!**

**Allora... hai  
finito questi  
benedetti  
compiti?**

*Affrontare i compiti*  
*Le diverse visioni del problema*



**Gli ripeto tutti i giorni  
che deve impegnarsi...  
ma niente! Fa finta di  
non sentire, si lamenta, e  
quando provo a parlargli  
si chiude ancora di più.  
Gli ho anche tolto la Play,  
ma non è servito...**

**Non ce la faccio più:  
continuano a dirmi  
di studiare, che sono  
pigro, che non andrò  
da nessuna parte! Ma  
io alcuni esercizi non  
li so proprio fare, non  
capisco niente e più  
mi parlano più vado  
in tilt!**



# Le avete già provate tutte?

- 👉 Hai fatto i compiti? Hai studiato per la verifica di scienze? Quante volte le vostre giornate sono piene di solleciti o rimproveri a vostro figlio o vostra figlia?
- 👉 Avete già provato a toglierle il cellulare? O a impedirgli di andare al campetto con gli amici finché non ha finito?
- 👉 Ma quante volte va a finire che alla sera intervenite e vi sedete a studiare con lui o con lei? In questo modo i compiti sono fatti in un baleno...
- 👉 Riuscite a mandare vostro figlio o vostra figlia a scuola senza il compito svolto? Se non ce la fate, quale è la vostra preoccupazione? Forse vi sentireste giudicati male dagli insegnanti?

Dovremmo essere tutti d'accordo su un punto:

**i compiti sono assegnati agli studenti, non ai loro genitori!** Ciò non significa che dobbiate passare dall'aiutarli in tutto a smettere totalmente di intervenire; potreste, però, condividere chiaramente quale sarà la caratteristica del vostro aiuto.

# Capiamo insieme dove sta il problema

## *1. Forse i compiti sono troppo difficili o troppo banali?*

Partiamo con un semplice esempio. Ipotizziamo di avere l'hobby della cucina: se ci venisse chiesto di preparare una cena per nostro figlio che compie 13 anni sicuramente ci metteremmo subito ai fornelli cercando un menù originale, una torta creativa e ci impegneremmo moltissimo. Se, al contrario, ci venisse proposto di organizzare un banchetto di lusso per 200 invitati in una villa d'epoca quasi certamente rinunceremmo subito all'incarico.

La nostra rinuncia verrebbe interpretata come una scelta assolutamente ragionevole e consapevole: **non avrebbe senso impegnarsi in un'impresa che è troppo al di sopra delle nostre possibilità**, nella quale avremmo pochissime possibilità di successo.



Questo scenario evidenzia in modo molto semplice uno dei principali meccanismi che regolano la motivazione dei ragazzi:

- ☹ si demotivano e cercano di evitare compiti troppo difficili per i quali sentono di non avere le competenze;
- ☹ allo stesso tempo, però, anche compiti troppo semplici non attivano la motivazione, perché vengono percepiti come noiosi e poco interessanti.

**Per attivare la motivazione il compito non deve essere né troppo facile né troppo difficile.**



È necessario, quindi, partire da un'analisi dei compiti e delle competenze scolastiche di nostro figlio, comprendere se è davvero in grado di svolgerli in autonomia o se ci sono delle difficoltà che abbiamo sottovalutato. In sostanza, **si tratta di valutare se i compiti sono adeguati alle sue capacità.**

Quando percepiamo che la richiesta è realmente troppo complessa, può essere utile fornire delle semplificazioni o offrire una mediazione nell'aspetto che risulta essere eccessivamente ostico.

**Tra il chiedere di svolgere i compiti in completa autonomia e il sostituirci a lui esiste un'infinita gamma di alternative da esplorare.**

Prendiamo il caso in cui nostro figlio non sia in grado di fare l'analisi grammaticale: tra il lasciarlo da solo di fronte a un compito che non sa svolgere e il dettargli le soluzioni possiamo contemplare tante strade intermedie. Potremmo fornirgli uno schema sintetico con esempi delle varie parti del discorso, aiutarlo nello svolgere le prime frasi e poi lasciare a lui il completamento delle successive, chiedergli di analizzare in autonomia solo verbi e sostantivi e supportarlo nelle altre.

**Tra il bianco e il nero,  
la soluzione sta quasi sempre  
nella scala di grigi!**

Nel tentativo di attivare la motivazione di vostro figlio non sottovalutiamo il significato della **fatica**.

Non si tratta soltanto della difficoltà a mantenere un certo livello di impegno: può nascondere la paura raggelante di deluderci.

Se noi siamo convinti che mettersi a studiare sia solo «questione di voglia» e continuiamo a ripetere «Se solo ti impegnassi ...», che vantaggio trarrebbe nostro figlio dall'ammettere di non riuscire?

Piuttosto che fallire, può essere preferibile non provarci nemmeno e rimanere nella convinzione — o almeno nel dubbio! — che «Se ne avessi voglia, ci riuscirei...».

Per la sua autostima è più tutelante essere considerato pigro ma competente piuttosto che un ragazzo con delle difficoltà oggettive.

**Quanta paura di deludere le aspettative potrebbe celare un atteggiamento di rinuncia?**

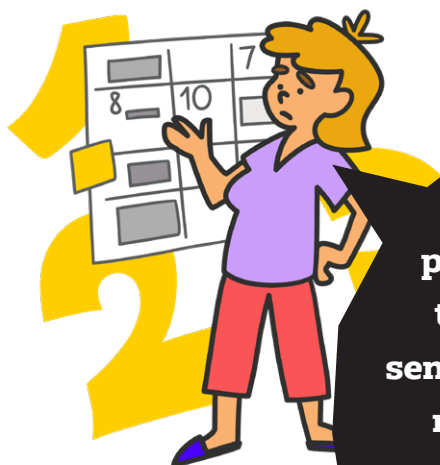


## ***2. Non ha fiducia nelle sue capacità?***

I genitori che si presentano nel nostro studio in cerca di consigli ci raccontano spesso che i loro figli si rifiutano di fare i compiti, rinviando all'infinito e fanno sceneggiate che durano ore, per poi sedersi al tavolo e svolgere tutti gli esercizi perfettamente e in breve tempo. Per comprendere questo atteggiamento dobbiamo fare riferimento agli studi di Albert Bandura, padre fondatore della psicologia cognitiva, che ha ipotizzato come le **convinzioni riguardo la propria efficacia** influenzino la qualità e la quantità di impegno, la persistenza al compito e la scelta delle attività.

Ovviamente i ragazzi con una buona autoefficacia percepita sembrano impegnarsi di più nello studio: di fronte alle difficoltà perseverano nel cercare soluzioni poiché pensano di essere in grado di individuarle, si cimentano in compiti complessi, amano le sfide nell'apprendimento e gli esercizi «difficili».





**Mio figlio ha un problema serio con il tempo. Mi risponde sempre «Lo faccio dopo», ma quando si mette all'opera è già troppo tardi. E lì comincia la tragedia...**

**Mia mamma mi stressa, è un martello pneumatico: ogni volta che mi guarda in faccia deve ordinarmi di fare qualcosa. Ha la fissa che le cose vanno fatte QUANDO e COME decide lei!**



## 4. E se il problema non fosse del tutto suo?

E se i continui conflitti con nostro figlio rispetto alla gestione del tempo nascessero anche da un problema «nostro»?

Se lui fosse un gran procrastinatore e noi degli anticipatori assillanti?

Per sondare questa ipotesi, proviamo a farci guidare da alcune domande. Attenzione: la riflessione funziona meglio se coinvolge entrambi i genitori... e se le risposte vengono date in completa onestà!

- 🕒 Posticipa sempre il momento dei compiti o **alcune volte è puntuale?**
- 🕒 Si riduce sempre all'ultimo minuto e senza il nostro aiuto non riuscirebbe a rispettare le scadenze?
- 🕒 Rinvia tutto o solo alcuni tipi di compiti o materie?
- 🕒 Procrastina anche **le cose che gli piacciono o che desidera?**

Adesso passiamo ai nostri comportamenti:

- 🕒 Siamo sempre in anticipo?
- 🕒 Vogliamo che sia tutto pronto molto tempo prima che sia utile e necessario?
- 🕒 Abbiamo l'ansia di **non finire in tempo le cose?**
- 🕒 Il nostro motto è «Meglio prima che dopo», oppure «Via il dente, via il dolore»?
- 🕒 Ci sentiamo in ansia se abbiamo molte cose da fare?

**Forse, la stessa ansia che spinge nostro figlio a rinviare, spinge noi a fare tutto subito...**

In questo caso sarebbe fondamentale individuare un punto di incontro a metà strada, prendendo consapevolezza che partendo dalla stessa emozione (ansia) mettiamo in atto strategie opposte, difficilmente conciliabili.

Potrebbe essere un'occasione utile per metterci in gioco, affinché **lui impari da noi ad anticipare e noi impariamo da lui a posticipare.**

## Tiriamo le fila...

A questo punto, che idea vi siete fatti?

Da dove vi sembra che nasca, in particolare, la sua tendenza a posticipare impegni e compiti?

1. Dalla sua fase di crescita?
2. Dall'ansia?
3. Dal fatto che, in fondo, è una strategia che funziona?
4. Oppure dipende, almeno in parte, da come gestiamo noi gli impegni e dal nostro atteggiamento generale?

Anche in questo caso, compilare il Questionario 3 «Ma che fretta c'è?» può darvi qualche spunto di riflessione in più.

► p. 160

### Questionario 3 Ma che fretta c'è?

|                                                                                                                                                                                                                               | vero                     | falso                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. All'inizio del pomeriggio guardo i compiti che devo svolgere e cerco di organizzarmi, ma non sempre riesco a rispettare i tempi che mi ero prefissato                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Posticipo soprattutto i compiti difficili                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Anche se lascio i compiti per l'ultimo momento riesco sempre a finire tutto con qualche aiuto extra della mamma e del papà                                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Se facessi i compiti quando vorrebbero i miei, sarei sempre troppo in anticipo                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Quando penso a un compito o a un esercizio, mi sembra sempre tutto così lungo e complesso che mi blocco e non riesco a iniziare                                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Se mi portassi avanti con lo studio e i compiti in autonomia sarebbe solo tempo sprecato, perché i miei genitori mi farebbero di certo approfondire e rifare qualcosa: meglio tirarla per le lunghe e farli una volta sola | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Provo spesso ad appuntare sul calendario compiti e interrogazioni, ma a volte mi dimentico di segnarli e altre volte di guard                                                                                                 |                          |                          |

# Cosa fare

- 🕒 Affrontiamo con lui il problema, in maniera **esplicita**.
- 🕒 **Facciamo domande** che lo aiutino a riflettere sul tempo, ad esempio: «Quanto tempo ci metterai per studiare storia, secondo te?»; «Dobbiamo uscire alle 20, quanto tempo ti serve per vestirti e lavarti? A che ora devi iniziare a prepararti?»; «Facciamo la pizza per cena? A che ora serve che iniziamo a impastarla?»; «A che ora inizia il film che devi vedere al cinema? Quindi, a che ora usciamo per andare a prendere i tuoi amici?».
- 🕒 **Diamo autonomia**: regaliamogli la possibilità di sbagliare, di non finire in tempo o arrivare tardi.
- 🕒 **Coinvolgiamo gli insegnanti** informandoli del lavoro che stiamo cercando di fare!

# Cosa non fare

- 🕒 **Non imponiamo** le nostre modalità e i nostri tempi di lavoro.
- 🕒 **Non dettiamo noi i tempi** e i ritmi della sua giornata.
- 🕒 **Non continuiamo a ripetere le stesse cose**: più lo facciamo e meno ci ascolteranno!
- 🕒 **Non minacciamo punizioni**, ma lasciamogli sperimentare l'inevitabile conseguenza della sua assenza di pianificazione.
- 🕒 Non trasformiamoci nel **grillo parlante**: non sommergiamolo di consigli e rimproveri.

# Proviamo insieme



Nella nostra vita di genitori abbiamo dedicato moltissime ore e moltissimo impegno nel cercare di trasferire a nostro figlio/figlia strategie e metodologie di lavoro che per noi sono risultate funzionali, ma molto spesso senza nessun tipo di risultato apprezzabile.

Cosa fare per aiutarlo a migliorare le proprie abilità di organizzazione e gestione del tempo? Per prima cosa, dobbiamo riflettere su tre passaggi fondamentali:

1. Per poter mettere in atto un cambiamento è necessario che ci sia la **consapevolezza che c'è un problema**, ovvero deve essere convinto che il suo modo di gestire il tempo gli sta creando numerosi svantaggi e disagi. Annotate insieme a lui, su un foglio o su una tabella, quante volte in una settimana non conclude il lavoro, quanto il suo procrastinare gli faccia perdere eventi a cui tiene o scateni delle liti in famiglia. Questo aiuta a guardare le situazioni in modo oggettivo!
2. Per applicare una strategia è necessario sia stata acquisita, esercitata e infine che ci sia la capacità di utilizzarla **in modo autonomo**.
3. L'applicazione della strategia deve, inoltre, essere **vantaggiosa** per chi la mette in atto.

Una volta che abbiamo chiari questi tre punti, possiamo mettere in campo alcune strategie per aiutarlo a migliorare la pianificazione e l'organizzazione dei propri impegni scolastici ed extrascolastici.

# Il planner



Creiamo un **calendario settimanale**: lo scopo è posizionare e delimitare chiaramente lo spazio da dedicare allo studio.

1. Inseriamo per primi (eh sì!) i suoi **impegni extrascolastici**.
2. In base a questi, lasciamo individuare a lui qual è il momento migliore per fare i compiti e per studiare.
3. Inseriamo nel calendario anche degli slot in cui potrebbe usufruire dell'aiuto dei genitori o di un tutor.
4. Aiutiamolo a compilare la griglia lasciando **tre spazi di un'ora per i compiti: se ben gestiti dovrebbero essere più che sufficienti!**
5. Ricordate che è utile alternare il lavoro con varie pause: potreste prevedere 25 minuti di studio e 5 di pausa, oppure 50 di studio e 10 di pausa.
6. **Lasciate degli spazi di emergenza** per i giorni in cui c'è un carico straordinario di compiti o deve studiare per una verifica importante.

Il vantaggio di utilizzare questo planning dovrebbe essere, prima di tutto, evitare quelle lunghe discussioni quotidiane su quando iniziare a studiare, perché è già stato concordato e definito proprio da lui.

Nell'organizzare il planning settimanale dobbiamo ovviamente rispettare le **consuetudini familiari**, ma anche le sue preferenze: non è scritto da nessuna parte che è meglio fare i compiti al sabato rispetto alla domenica, o nel primo pomeriggio rispetto al tardo pomeriggio!

Se vostro figlio, come molti preadolescenti, insiste nel voler studiare dopo cena, provate a lasciarglielo fare (a patto che vi lasci sul divano sereni a guardare una serie TV o a leggere un bel libro con una tazza di camomilla...).

Di seguito riportiamo un planner di uno studente. Abbiamo inserito tre attività extrascolastiche (nel suo caso nuoto, musica e hip hop), abbiamo predisposto 3 slot giornalieri per i compiti e abbiamo lasciato degli spazi vuoti per il tempo libero e per posizionare eventuali compiti aggiuntivi o momenti di studio extra per i periodi scolastici più carichi.

## **Ricordiamoci che è un planner di un preadolescente, non di un manager in carriera!**

Ci devono essere tanti spazi vuoti, nei quali a volte perderà tempo e ciondolerà in giro per la casa, mentre altre volte costruirà i suoi interessi, intesserà relazioni sociali importanti, costruirà la propria personalità e — perché no? — qualche volta farà grandi disastri!

|           | Lunedì                                                                                      | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato  | Domenica |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|---------|----------|
| 9-10      |                                                                                             |         |           |         |         |         |          |
| 10-11     |                                                                                             |         |           |         |         |         | compiti  |
| 11-12     |                                                                                             |         |           |         |         |         | compiti  |
| 13-14     |                                                                                             |         |           |         |         |         |          |
|           | <br>scuola |         |           |         |         |         |          |
| 14-15     | pausa ☺                                                                                     | pausa ☺ | pausa ☺   | pausa ☺ | pausa ☺ | pausa ☺ | pausa ☺  |
| 15-16     | compiti                                                                                     | compiti | compiti   | compiti | compiti | hip hop |          |
| 16-17     | musica                                                                                      | compiti | compiti   | compiti |         | hip hop |          |
| 17-18     | compiti                                                                                     | compiti | nuoto     |         | compiti | compiti |          |
| 18-19     | compiti                                                                                     |         | nuoto     | compiti | compiti | compiti | compiti  |
| 19-20     | cena                                                                                        | cena    | cena      | cena    | cena    | cena    | cena     |
| Dopo cena |                                                                                             |         | compiti   |         |         | compiti |          |

# Checklist



Per osservare se l'introduzione del planning sta dando i suoi frutti o se è opportuno introdurre delle modifiche, vi proponiamo una tabella.

Compilatela con vostro figlio per una settimana prima di iniziare ad applicare il planning, in modo che prenda coscienza che il suo «tirare per le lunghe» è un problema. Poi compilatela per le prime tre-quattro settimane. Premiate sia voi che vostro figlio per i miglioramenti raggiunti, analizzate i vostri differenti punti di vista e ricordate sempre che il fatto che siano diversi è un'ottima occasione per confrontarvi e affinare la vostra conoscenza reciproca.

Ecco un esempio di come costruirla (da proseguire con gli altri giorni della settimana). La colonna con la lettera **G** va compilata dai genitori, quella con la **F** dai figli.

|                                                                                                                     | Lunedì |   | Martedì |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---------|---|
|                                                                                                                     | G      | F | G       | F |
| Livello di conflitto per iniziare i compiti<br>(in una scala da 1 = poco a 5 = moltissimo)                          |        |   |         |   |
| Livello di conflitto durante il pomeriggio<br>(in una scala da 1 = poco a 5 = moltissimo)                           |        |   |         |   |
| Percentuale di compiti/studio completati<br>nel tempo concordato                                                    |        |   |         |   |
| Qualità del lavoro svolto                                                                                           |        |   |         |   |
| A causa del «procrastinare» ha dovuto<br>saltare attività previste (es. non fare sport<br>per terminare i compiti)? |        |   |         |   |

## Compiti non solo scolastici!

### *I token*



**Il cambiamento è impegnativo** e cambiare il proprio modo di lavorare e organizzare la giornata è molto faticoso.

Per questo potrebbe essere utile stabilire, almeno all'inizio, un **rinforzo positivo** da assegnare ogni giorno in cui venga rispettato il planning di lavoro.

Questa metodologia si chiama *token economy* e prevede proprio che voi diate a vostro figlio un *token*, ovvero un «gettone», ogni giorno in cui rispetta la tabella e che ci siano dei «premi a punti» che lui potrà riscuotere quando avrà raggiunto il numero previsto di token. Ad esempio, una serata in sala giochi potrebbe valere 7 token, un fumetto 4 token, una gita in un parco divertimenti 30 token.

Qualcuno sicuramente starà pensando che è una strategia educativa basata sul «ricatto», che non stimolerà l'interiorizzazione del senso del dovere e della responsabilità personale. Per convincervi potrei dirvi che la sua efficacia è comprovata da numerosi studi, potrei citarvi gli esperimenti, i dati di ricerca, ma forse è più efficace dirvi che il meccanismo della *token economy* porta sul luogo di lavoro come minimo il 90% dei lavoratori, e in ambito economico si chiama **stipendio**!

**I miei  
compiti non  
andranno  
mai bene**

**Basta con  
questa ansia e  
perfezionismo!**

*L'ansia scolastica*

*Le diverse visioni del problema*



**Ogni sera va in crisi  
nera! Ce l'ha con la  
scuola, con i professori,  
con se stesso perché  
non è bravo come gli  
altri... Io non ce la  
faccio più!**

**Non riesco a chiudere  
occhio... Ho fatto una ricerca  
pessima e al solo pensiero  
dell'interrogazione di domani  
ho un nodo alla gola...**



# Le avete già provate tutte?

- 🕒 Cosa fare quando ogni sera si addormenta con l'ansia per la scuola, fa fatica a prendere sonno, dice che non riesce a respirare, che sente il battito del cuore accelerato? A volte, per calmarlo, funziona sdraiarsi vicini nel letto, altre invece no... e si finisce, stanchi ed esasperati, con l'arrabbiarsi!
- 🕒 Cosa fare quando la mattina si sveglia con il mal di pancia, con la nausea o con il mal di testa, quando sembra che stia andando al patibolo e ha lo sguardo triste, preoccupato, quasi spento?
- 🕒 Con questi presupposti, mentre è a scuola, **riuscite a non andare in ansia per lui**, a non guardare l'orologio e immaginare che lezione starà facendo, con la paura che durante le interrogazioni vada in panico e faccia scena muta? Riuscite a non controllare il registro elettronico continuamente per vedere se hanno spiegato, se hanno interrogato o se c'è stata una verifica a sorpresa?
- 🕒 E se poi torna a casa intrattabile? Se salta per un nonnulla, butta a terra la cartella con rabbia, non parla, risponde male? Per poi chiudersi in camera e isolarsi con quel maledetto cellulare, così quando è il momento di fare i compiti non si alza, non prende i libri e continua a perdere tempo, lamentandosi che, tanto, non ce la farà mai...

La percezione e il vissuto che molti studenti hanno della scuola è di **un posto in cui si viene soppesati e costantemente giudicati**, non di un luogo che stimola la conoscenza, la curiosità e l'apprendimento.

# Capiamo insieme dove sta il problema

## *1. Il voto ha un peso esageratamente alto*

A volte la scuola viene vissuta principalmente — se non esclusivamente — come un ambiente competitivo, nel quale è importante essere performanti, ottenere buoni voti ed essere apprezzati da compagni e insegnanti.

**Un contesto percepito come  
prestazionale e giudicante crea un  
terreno fertile per la comparsa di  
disagio emotivo e vissuti ansiosi.**

Se la percezione è che a scuola l'aspetto principale non è imparare ma **«essere il più bravo»**, allora ovviamente quelli della verifica e dell'interrogazione diventano i momenti più importanti e stressanti della vita scolastica.



Erroneamente **si attribuisce al voto un superpotere:** diventa misura dell'intelligenza, del successo scolastico, addirittura della futura carriera e del livello socio-economico che toccheranno a nostro figlio.

Se noi pensiamo questo, finiremo per trasmettere loro che la cosa più importante è «prendere un buon voto».

**Il voto misura quanto siamo stati performanti in una verifica scritta o orale, quanto siamo stati capaci di mostrare ciò che abbiamo imparato.**

**Il voto non dice quanto siamo intelligenti** (le aule scolastiche sono piene di ragazzi intelligenti con pessimi voti!), né quanto abbiamo veramente capito di quell'argomento, né verremo promossi o bocciati, nemmeno se prenderemo una laurea o se diventeremo professionisti affermati, **dice solo e banalmente quanto abbiamo fatto bene un test.**

E questo è influenzato da numerosi fattori tra cui la qualità e la quantità di impegno che abbiamo dedicato allo studio, la capacità di pianificazione e organizzazione dei tempi nello svolgimento della verifica stessa, la capacità di gestione dello stress e... una certa dose di fortuna!

Probabilmente con questa consapevolezza sia noi che i nostri figli riusciremo a togliere un po' di potere che abbiamo dato al voto e **avremo maggiore energia da dedicare alle cose importanti:** apprendimento, conoscenza, creatività, sviluppo di capacità critiche, riflessive e di problem solving.

# Esempio

A un primo sguardo potranno sembrare esagerazioni, ma quando il risultato scolastico assume un significato fondamentale agli occhi del ragazzo e sente che da quello dipende come gli altri lo considerano, **è facile che finisca per interpretare tutti i comportamenti altrui come giudicanti.** Insegnanti e compagni gli sembrano coalizzati contro di lui, pronti a criticarlo e deriderlo al primo errore...

*Il professore mi critica sempre, non gli va mai bene nulla: «È troppo lungo, è troppo corto, è scritto male, ci sono errori, il contenuto è troppo banale, non pertinente, poco chiaro». In ogni caso non andrà mai bene e quello che faccio non sarà mai abbastanza.*

*Odio il momento delle interrogazioni, odio quella sensazione di nodo alla gola e allo stomaco che provo mentre il professore, spietatamente, decide chi deve essere interrogato, odio il vuoto che sento nella testa mentre mi avvicino alla cattedra con la certezza che finirò male, che mi farà domande alle quali non saprò rispondere. Odio essere lì, di fronte a tutti i compagni che mi guardano con quei sorrisi beffardi. Quei sorrisetti lasciano trasparire che loro sono certi che sbaglierai e che dirai qualcosa di ridicolo...*

*Odio lo sguardo di chi aspetta un tuo errore e un tuo passo falso. E questo odio mi causa un'angoscia che non mi fa dormire, non mi lascia respirare e non mi lascia vivere sereno.*

## Questionario 2

# Mi frulla tutto in testa...

|                                                                                                                                                                    | vero                     | falso                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mi capita spesso di distrarmi e pensare ad altro mentre i prof spiegano                                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. So perfettamente quale materiale mi serve per svolgere i compiti di educazione tecnica                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Perdo spesso un sacco di tempo per cercare il materiale scolastico che mi serve                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Mentre sto svolgendo i compiti, mi succede spesso che la mente, invece di pensare ai compiti, vaghi tra mille pensieri e mille immagini                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mi capita di portare a scuola il materiale non completo per una disciplina e dimenticarne a casa una parte                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. So esattamente quali compiti mi hanno assegnato per domani                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Mi capita spesso di scoprire che c'è un'interrogazione parlando con i miei genitori o con gli amici                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Se ho litigato in famiglia, con qualche compagno/a di squadra o amico/a, finisce che continuo a pensarci quando invece dovrei studiare                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Mi capita spesso di sognare a occhi aperti                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. In casa ho un posto ben organizzato dove fare i compiti                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Se adesso mi chiedessero di preparare il materiale di arte, saprei esattamente dove recuperarlo tutto senza dimenticare nulla                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. All'inizio della settimana so con anticipo quali saranno i miei impegni scolastici (gite, consegna di materiale, verifiche, compiti particolarmente complessi) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**13.** Studio in ogni posto della casa, seminando libri, matite e quaderni un po' dappertutto



**14.** Nel posto in cui studio ci sono numerose fonti di distrazione che mi rendono difficile studiare e stare attento



Le risposte alle domande **1, 4, 8 e 9** mostrano quanto il mind wandering, la distraibilità e la confusione mentale siano presenti nei nostri ragazzi e ragazze.

Le altre risposte si collegano invece alla disorganizzazione.

In particolare, le risposte **10, 13 e 14** ci aiutano a capire se lo spazio per lo studio è un punto di forza o dobbiamo ripensarlo.

Le risposte **2, 3, 5 e 11** danno informazioni sulla loro capacità di organizzare i materiali.

Le risposte **6, 7 e 12** danno un'immagine della loro pianificazione e organizzazione mentale.