

12 segreti per aiutare i bambini ADHD nella lettura, scrittura e in matematica

www.additudemag.com (traduzione di Iolanda Micco)

I studenti ADHD spesso faticano nella lettura, nella scrittura e nello svolgere esercizi di matematica a causa della loro difficoltà nel saper gestire l'attenzione e la concentrazione. È importante provare delle strategie insieme al ragazzo con deficit d'attenzione per poterlo aiutare a migliorare nella comprensione e produzione del discorso e negli esercizi di matematica.

(Karen Suderhaft)

I bambini con ADHD non sono più intelligenti o più "lenti" dei loro coetanei. Essi pensano semplicemente in maniera differente. Talvolta hanno bisogno di strategie adatte a loro per poter studiare e migliorare così il loro apprendimento riguardo alle materie scolastiche.

Un insegnante del bambino potrebbe non avere tempo, non avere pazienza o esperienza per offrire al soggetto affetto da ADHD le specifiche strategie di studio di cui ha bisogno. Arriviamo perciò al centro del nostro discorso: si può aiutare il bambino attraverso l'uso della lettura e della scrittura creativa, oppure imparare la matematica con piccoli trucchi in modo che lo studio risulti più facile per esso. Dando queste indicazioni agli insegnanti, si possono notare i progressi scolastici fatti dal ragazzo con l'andare avanti degli anni.

Letture

- **Seguire il testo con il dito.** Incoraggiare il ragazzo a leggere seguendo il proprio dito. Il suo dito indice sottolineerà/indicherà le parole nel momento in cui le leggerà. Questo può essere un aiuto nelle strategie di lettura soprattutto se il ragazzo perde regolarmente il segno, salta le righe, oppure omette o ripete delle parole.
- **Segnare i punti rilevanti.** È importante che il ragazzo segni con delle note i passaggi importanti, così da ricordarli successivamente. Si può utilizzare un simbolo per ogni argomento, per esempio una faccina sorridente per indicare le informazioni su di un personaggio, una casetta per le definizioni, una stella per le idee importanti e così via.
- **Leggere ad alta voce con un ritmo cadenzato.** Si suggerisce al bambino di prendere un breve respiro ad ogni virgola ed un respiro regolare alla fine di ogni frase. Ciò permetterà di migliorare il suo ritmo di lettura e comprensione.
- **Trovare le cinque W.** Porre l'attenzione quando si legge sul Who (Chi), What (Cosa), When (Quando), Where (Dove), Why (Perché) e How (Come). Si può aiutare il ragazzo a scoprire questi punti attraverso uno *schemafeature*.
- **Fissare i concetti attraverso le immagini.** Può essere importante aiutare il ragazzo a visualizzare una storia attraverso le immagini come se fosse un film. Il ragazzo imparerà così a tradurre ciò che legge in immagini. Questo gli permetterà di ricordare i personaggi, i fatti ed i concetti.

Scrittura

- **Schematizzare.** Il ragazzo deve riuscire a verbalizzare ciò che ha intenzione di scrivere. Si può fare ciò attraverso un diagramma di flusso o una mappa mentale di esso. Si suggerisce di scrivere l'argomento principale in un cerchio al centro di un pezzo di carta, quindi scrivere gli argomenti secondari in altri cerchi e collegarli al cerchio principale con dei raggi. Questo gli permetterà di esprimere idee e collegamenti in modo appropriato indipendentemente dall'ordine in cui il ragazzo li pensa.
- **Organizzare la storia.** È importante organizzare il lavoro sia riguardo alla lettura che riguardo alla scrittura. Il ragazzo deve fare una lista su di un foglio in modo da includere i personaggi, il setting (il tempo e il luogo della vicenda), i problemi, gli obiettivi, le azioni e le soluzioni. Gli si chiede di organizzare i suoi pensieri rispondendo dettagliatamente ad ogni voce.
- **Disegnare.** Utilizzare schemi o disegni per tracciare e raccontare una storia.

Matematica

- **Giochi di matematica.** Ecco un esempio per utilizzare le moltiplicazioni per 9. Mettere le mani sul tavolo con il pollice rivolto verso il basso e porre un'etichetta su ogni dito, in modo tale da numerare le dita da uno a dieci partendo dal mignolo della mano sinistra sinistra e arrivando al pollice della mano destra. Si è pronti ora per svolgere la moltiplicazione 5×9 : abbassare il dito su cui è presente l'etichetta con il numero 5. Le dita rimaste diritte prima di questa interruzione saranno decine e quelle dopo saranno unità. Si può quindi notare che sono rimaste quattro dita diritte a sinistra dell'interruzione e cinque alla destra. Si ottiene così il risultato di 45. Allora $5 \times 9 = 45$.
- **Essere manipolativi.** Utilizzare dei blocchi, delle piastrelle, delle carte da gioco per elaborare fisicamente i calcoli.
- **Disegnare.** Se un problema chiede di distribuire 48 biscotti a 12 studenti, disegnare un piatto per ogni studente e suddividere i biscotti nei vari piatti. È importante aiutarsi in maniera visiva per risolvere dei problemi difficili da comprendere.
- **Indicare il segno.** È importante sottolineare al ragazzo quale sia il segno operativo (+, -, x, ÷) del problema, prima di iniziare i calcoli. Questo lo aiuterà a ricordare il tipo di calcolo che dovrà svolgere.