

Francesca Mastrolia

(02 maggio 2020)

***CONSIGLI PER STUDIARE “BENE” IN QUARANTENA!
UNA PICCOLA GUIDA PER TUTTA LA FAMIGLIA***



L'autrice, in questo articolo guida i genitori ad aiutare i figli nella gestione delle difficoltà per i compiti in questa situazione di emergenza. Evidenzia che questo significa allenarli non solo ad essere più capaci in questo preciso momento, ma ad essere più resilienti anche nelle future difficoltà, perché...

Il modo in cui un bambino o un ragazzo impara a studiare rappresenta il modo in cui quel bambino o ragazzo sta imparando ad affrontare la vita!



Studiare è un lavoro difficile; *studiare bene* richiede impegno, motivazione, costanza; per *studiare bene in quarantena* è necessario capire, gestire e quindi superare alcune inevitabili difficoltà.

Ma ecco che sorge subito una domanda... *Cosa significa studiare bene?*

Per me studiare bene significa dare la possibilità a ogni bambino o ragazzo di... sviluppare capacità, far nascere desideri e passioni; dare la possibilità di credere nelle proprie risorse e quindi di gioire di questo; avere buoni voti a scuola!!! Significa insegnare a farsi domande non tanto per ottenere la risposta giusta ma per farsi guidare, lungo il corso della propria esistenza, da quel dubbio costruttivo che ci può aiutare a incontrare noi stessi e l'altro!

Ecco, allora, alcuni consigli per grandi e piccini!

- ❖ **Avere chiaro lo stato emotivo del bambino o ragazzo rispetto alla situazione generale di emergenza, e rispetto alla situazione scolastica in particolare.**

L'insorgenza del virus ha generato molteplici cambiamenti nella vita quotidiana ed è fondamentale che noi genitori capiamo con quali emozioni i nostri figli li stanno vivendo. Inoltre, il passaggio dalla didattica in aula alla didattica a distanza ha richiesto nuovi strumenti, nuove abilità, competenze diverse, etc. Quindi è necessario chiederci come nostro figlio stia vivendo questi cambiamenti. Per esempio, è più preoccupato, è più arrabbiato, o

sereno?

Come si fa a capire tutto ciò? È opportuno parlare con i nostri figli, porre domande, ascoltare le loro idee, e ancora sforzarci di leggere le loro emozioni. Cosa mi dicono gli occhi di mio figlio? I suoi sogni di quali vissuti emotivi sono colorati? Con i suoi comportamenti quale emozione vuole comunicare? Capire il livello emotivo significa capire “come” affronterà i compiti il pomeriggio. Per esempio, un bambino potrebbe sentirsi più preoccupato e quindi potrebbe reagire rifiutandosi di studiare. Se un genitore però ha chiaro cosa c'è dietro quel rifiuto allora saprà come aiutare il figlio nei compiti, cioè con quale atteggiamento, con quali strumenti didattici, con quali aiuti...

- ❖ **Avere chiaro lo stato emotivo della famiglia rispetto alla situazione generale e alla situazione scolastica.** Anche i genitori devono diventare consapevoli del loro stato emotivo, in quanto le loro emozioni vengono percepite e assorbite dai figli; quindi quanto più i genitori sono sereni anche i figli lo saranno. Il ruolo principale di un genitore, rispetto all'aiuto nei compiti, è creare un clima favorevole affinché il bambino o il ragazzo possa lavorare in pace e tranquillità.
- ❖ **Riorganizzare e ristabilire lo spazio dei compiti.** In alcuni casi è necessario ridefinire il luogo dove si studia, perché ora la casa è l'unico ambiente ove tutti i membri della famiglia possono svolgere le varie attività. Quindi in base alle esigenze di tutti, bisogna decidere lo spazio dei compiti seguendo dei criteri:
 - Uno spazio tranquillo, il più possibile “lontano da rumori” (tv, telefono, passaggio di persone).
 - Uno spazio ordinato: l'ordine dello spazio garantisce poi l'ordine nello studio.
 - Uno spazio con poche “distrazioni” come giochi, computer, play station in vista. In questo caso i bambini sarebbero facilmente distratti dagli stimoli esterni e quindi la loro attenzione e concentrazione risulterebbe naturalmente limitata.
 - Uno spazio dove è presente la scrivania. Letto, poltrona o divani sono vietati!!! Infatti, essere seduti correttamente ad un tavolo garantisce quell'esatta posizione corporea che attiva la nostra mente. Attenzione: i piedi devono toccare a terra, in caso contrario usare uno sgabellino per poggiarli.
- ❖ **Riorganizzare e ristabilire il tempo dei compiti.** In base all'organizzazione scolastica (per es. orario delle video-lezioni, ora di consegna dei compiti...) e all'organizzazione familiare stabilire:
 - L'orario di inizio dei compiti. Deve essere il più stabile possibile, proprio come accadeva prima, perché la regolarità garantisce chiarezza, ordine e serenità. Immaginate se noi adulti ogni giorno scegliamo un'ora diversa per fare il pranzo!
 - Le pause. In base alle capacità e risorse di ogni singolo soggetto inserire le pause durante lo studio. Non sottovalutare che se i compiti vengono svolti con il computer, l'uso del monitor potrebbe determinare maggiore difficoltà di attenzione e quindi in questo caso i tempi dell'intervallo possono cambiare. Non esiste una

regola valida e universale per definire quando è giusto fare la pausa e per quanto tempo. L'unico criterio da seguire è valutare quando il bambino o ragazzo sta per "esaurire" le sue energie e quindi di quanto tempo ha bisogno per "ricaricare le batterie".

- I tempi di studio delle materie: in base all'organizzazione scolastica può accadere che il bambino o ragazzo debba fare ogni giorno solo i compiti del giorno dopo, oppure potrebbe avere l'assegno per tutta la settimana, e così via. Fate in modo che definisca un programma di studio per evitare un sovraccarico di compiti e quindi un sovraccarico di stress.
- ❖ **L'assegno:** anche in questo caso si sono verificati dei cambiamenti; il diario è stato sostituito da app, piattaforme, etc... Fate in modo che sia vostro figlio a preoccuparsi di prendere l'assegno e che venga poi trascritto sul diario perchè... l'organizzazione del diario faciliterà poi l'organizzazione dei compiti.
- ❖ **Il "divieto" del pigiama:** spesso si tende a stare in casa con il pigiama, ma...vestirsi ci aiuta ad entrare con il corpo e con la mente nella situazione di "lavoro".
- ❖ **La "casa" come un laboratorio esperienziale:** fate che i vostri figli possano fare esperienze della vita quotidiana proprio in casa. Preparare un dolce con loro li faciliterà nel ragionamento matematico; ordinare i vestiti nel proprio cassetto li aiuterà ad essere ordinati sul quaderno; mettere la lavatrice li aiuterà a capire categorie e insiemi; insomma la possibilità di "fare le cose" li aiuterà a "pensare" e quindi ad "essere".
- ❖ **L'aiuto adatto:** in questo momento i nostri figli potrebbero aver bisogno di maggior sostegno per i compiti. Come possiamo noi genitori offrire il "giusto aiuto"?

L'aiuto si può definire adatto quando consente lo sviluppo dell'autonomia della persona, autonomia a vari livelli. Per esempio, a livello cognitivo (il b. che diventa sempre più capace di imparare da solo le materie orali), a livello organizzativo (un ragazzo che non ha più bisogno dell'adulto per recuperare l'assegno), a livello emotivo (un bambino che trova una soluzione quando non riesce a fare gli esercizi di matematica, piuttosto che arrabbiarsi e abbandonare il compito).

Attenzione!!! Di solito noi genitori possiamo cadere in due estremi: o ci sostituiamo completamente all'altro o lasciamo che "faccia da solo".

Valutare gli strumenti di aiuto e le modalità è compito arduo ma necessario. In primis il nostro atteggiamento, ovvero il nostro modo di entrare in relazione con bambini e ragazzi è il "segreto" per agevolarli nello studio.

Faccio un esempio per essere più chiara.

Marco è un ragazzo di prima media. Ogni volta che deve fare i compiti di storia il pomeriggio inizia a distrarsi, si rifiuta di leggere l'assegno, non vuole andare in camera a studiare e quindi di solito mamma e figlio iniziano a litigare. La madre inizia a porsi delle domande e ipotizza che il figlio è in difficoltà; la storia non gli è mai piaciuta e ora che stanno andando avanti con il programma tramite le video-lezioni per Marco diventa ancora più difficile

capire i nuovi argomenti. Probabilmente Marco è solo più preoccupato di non saper fare i compiti, proprio per questo motivo il pomeriggio inizia ad avere “quei comportamenti”. Allora se tutto ciò è vero è inutile litigare, anzi bisogna aiutarlo. Una sera la mamma decide di indagare e con serenità chiede a Marco come stanno andando le lezioni a scuola, se si trova con la nuova modalità, se gli mancano gli amici... e dalle risposte di suo figlio (che non si aspettava così copiose!) intuisce che la sua ipotesi è vera. Allora fa un patto con il figlio: quando bisogna studiare la storia la mamma starà più vicina a lui, lo aiuterà quando sta in difficoltà e dopo il grande sforzo ci sarà una piacevole pausa, concordata in anticipo con Marco, prima di riprendere a studiare.

Per M. in questo momento è difficile imparare in autonomia, non ha una strategia, di solito legge tutto il paragrafo e poi impara a memoria, uno sforzo immane! Allora la madre gli fa vedere il metodo secondo lei più adatto: leggere un pezzettino alla volta, capire e spiegare quello che si è letto, individuare le parole di cui non si conosce il significato e poi sottolineare.

Per insegnare questa strategia la madre sa che all’inizio deve fare prima lei questi passaggi, poi piano piano inizia a farli fare a suo figlio. Per esempio, chiede a lui di spiegare e quando si accorge che Marco è diventato proprio bravo in questo passaggio lo spinge a sottolineare. Solo quando è abbastanza certa che M. è diventato più capace, inizia ad allontanarsi un po’, consentendo a M. di fare in autonomia “questo lavoro”. Il ragazzo però ha una rassicurazione, se sta in difficoltà la madre lo aiuterà. Questo metodo ha funzionato! E lo possiamo affermare non solo perché Marco ora è in grado di studiare in autonomia la storia ma soprattutto perché si sono fortemente ridotti quei comportamenti iniziali.

Qual è stata la “formula di funzionamento”? La relazione tra madre e figlio. Più precisamente l’adulto ha individuato gli strumenti didattici adatti e ha creato il giusto clima emotivo-relazionale per proporre proprio quegli strumenti. Certo la mamma ha fatto un grande “sforzo emotivo”! Non arrabbiarsi e quindi non litigare con il figlio tutte le volte che si distrae, si lamenta e si rifiuta di studiare. E come ci è riuscita?

Si è ricordata che “quegli atteggiamenti” sono solo una richiesta di aiuto.

Dunque, possiamo concludere affermando...

Aiutare i nostri figli a gestire le difficoltà circa i compiti, in questa situazione di emergenza, significa allenarli non solo ad essere più capaci in questo preciso momento, ma ad essere più resilienti anche nelle future difficoltà, perché...

Il modo in cui un bambino o un ragazzo impara a studiare rappresenta il modo in cui quel bambino o ragazzo sta imparando ad affrontare la vita!