



## Scuola a distanza

Strategie per insegnanti  
di alunni con ADHD

*Questa dispensa è frutto del dialogo che abbiamo aperto con i genitori dei bambini e dei ragazzi in carico presso l'ambulatorio per ADHD dell'Ospedale San Paolo di Milano.*

*Attraverso un'indagine telefonica strutturata e due focus group, abbiamo riflettuto insieme sulle opportunità e le criticità delle attività di insegnamento a distanza, che diversi istituti di Milano e Hinterland hanno realizzato per restituire ai bimbi un senso di normalità e riferimenti sociali, affettivi e educativi improvvisamente perduti nell'emergenza Covid-19.*

*Le conclusioni a cui siamo giunti sono state integrate alle già note conoscenze relative alle strategie cognitive e comportamentali che favoriscono l'adattamento dei bambini con ADHD e sono state raccolte in queste pagine in forma di suggerimenti, che auspichiamo supportino gli insegnanti nella scuola a distanza con i bambini con bisogni specifici e i loro compagni.*

*Ringraziamo tutti i genitori che attraverso la loro partecipazione e disponibilità ci hanno permesso di raccogliere preziose informazioni e spunti contenuti in questo lavoro.*

A cura di

**Dott.ssa Valeria Tessarollo**  
Neuropsichiatra Infantile

**Dott.ssa Ilaria Costantino**  
Psicologa Psicoterapeuta

**Dott.ssa Rossella Serafino**  
Psicologa Psicoterapeuta

**Dott.ssa Camilla Iannaccone**  
Psicologa, Psicoterapeuta in formazione

**Centro di Riferimento Regionale per la diagnosi e il trattamento dell'ADHD  
Ospedale San Paolo di Milano**

## SCUOLA A DISTANZA TRA SFIDE E OPPORTUNITÀ

La scuola on line è stato un adattamento necessario per poter perseguire il diritto alla studio anche in questa situazione di emergenza. È una realtà che porta con sé molte difficoltà, ma apre anche la porta ad opportunità nuove.

La didattica a distanza è stata analizzata tramite la **matrice SWOT**, che prende in considerazione i suoi **punti di forza (Strengths)**, le sue **debolezze (Weaknesses)**, le sue **opportunità (Opportunities)** e le **minacce (Threats)** in cui può incorrere.



### **Punti di forza:**

- La didattica a distanza permette una maggiore **flessibilità temporale**;
- Ha ricadute sullo **sviluppo di competenze digitali** sia per i docenti che per gli alunni;
- Dà l'opportunità di sviluppare un piano didattico che si avvale di **varie risorse** (contenuti audio, visivi, applicazioni...) e riesce ad **andare incontro ai diversi stili di apprendimento**.

### **Debolezze:**

- L'**assenza di un contesto definito** crea maggiore disorganizzazione (perdita delle routine, mancanza di una stabile programmazione oraria...);
- La **difficoltà nel dare feedback**, sia formali che informali, da parte dell'insegnante influisce negativamente sulla motivazione degli alunni.

### **Opportunità:**

- La didattica a distanza **permette di "entrare" nelle case degli studenti**. Questa opportunità può essere utilizzata per **implementare il rapporto e la collaborazione con i genitori**;
- È possibile sviluppare **rapporti più formali** con gli studenti;
- L'inevitabile lontananza dalla scuola può aiutare a **mettere il luce aspetti positivi del contesto scolastico**;
- Gli studenti possono sviluppare **competenze nell'ambito dell'autonomia e responsabilità**.

### **Minacce:**

- Il canale di comunicazione mediato dal dispositivo elettronico porta con sé **difficoltà tecniche**;
- **Vengono a mancare importantissimi indizi non verbali**, cruciali per la comunicazione;
- La scuola è da sempre veicolo non solo di didattica, ma anche di **relazioni sociali**: una palestra per le interazioni. La distanza ostacola l'allenamento di questa competenza.

# VIDEO LEZIONI

## ASPETTI ORGANIZZATIVI



La scuola dovrebbe offrire **fino a tre video lezioni giornaliere**, di durata proporzionale all'età e alle capacità cognitive degli studenti, ma **non superiore a 45 minuti** per video lezione.

È opportuno considerare che questo tipo di attività, se prolungata, affatica la vista e la postura; occasionalmente invitate gli studenti a distogliere lo sguardo dal monitor, sbattere gli occhi, fare esercizi di stretching per sciogliere la muscolatura del viso e del corpo.

Prevedete tra una lezione e l'altra **pause di 10 minuti**.

**La programmazione dovrebbe essere definita in anticipo attraverso un calendario e mantenersi stabile** nel corso del tempo.

**Anche la consegna dei compiti dovrebbe seguire una routine**, per favorire un'organizzazione il più possibile simile a quella abituale del contesto scolastico. I compiti andrebbero assegnati **sempre lo stesso giorno della settimana** (ad es. il venerdì) e si dovrebbe scegliere **una sola modalità in cui consegnarli** (ad es. in video gli ultimi minuti della lezione, oppure via e-mail...). Questa pianificazione consente di dare prevedibilità e alleggerisce i genitori e gli studenti, i quali devono altrimenti controllare frequentemente varie piattaforme.

**Le video lezioni interattive sono preferibili alle video lezioni registrate** perché consentono all'insegnante di monitorare e stimolare l'attenzione dei bambini e favoriscono il coinvolgimento attivo degli alunni.

L'aspetto positivo delle **lezioni registrate** è la possibilità di ripassare l'argomento successivamente e di supportare i genitori, che spesso si ritrovano ad aiutare i figli nello studio e nello svolgimento dei compiti.

**Video lezioni con l'intera classe** permettono di recuperare un senso di normalità, continuità e condivisione; quando la classe è suddivisa in **due o più gruppi sono favorite le interazioni tra e con gli studenti** e **si genera meno confusione, che alcuni bambini faticano a tollerare**.

## CONTENUTI



L'insegnante dovrebbe iniziare la lezione con una **routine** in cui vengano:

- elencati i materiali necessari per le attività proposte;
- dichiarati i tempi di lavoro. Lo scorrere del tempo dovrebbe essere esplicitato, anche attraverso timer visivi;
- mostrata un'agenda visiva o un elenco puntato delle attività che verranno svolte;
- illustrate visivamente e ripetute insieme ai bambini le regole della video lezione (ad es. spegnere altri dispositivi non utili, come prendere parola, ecc.)

La lezione non dovrebbe consistere esclusivamente in spiegazioni verbali, ma essere scomposta in **attività di breve durata, che stimolino diversi canali percettivi e di apprendimento** (spunti visivi e audiovisivi, esperienze sensoriali, disegno) e **inserire brevi esercitazioni** da fare svolgere ai bambini.

**La lezione virtuale può avvantaggiarsi delle potenzialità dello spazio fisico** in cui si trovano gli studenti e prevedere attività che lo includano e lo coinvolgano (attività manuali, attività di movimento e di esplorazione dell'ambiente, attività "mostra e racconta").

**Condividete fra insegnanti metodologie didattiche ed educative**, per offrire una proposta unitaria e coerente e incrementare reciprocamente conoscenze e competenze sui nuovi strumenti.

## REGOLE VIRTUALI

Spesso nelle classi le regole vengono scritte su cartelloni e appese ai muri, agendo da stimolo silenzioso, costante e immediatamente accessibile a tutti. Per ricreare on line tale condizione, le **regole possono essere scritte su alcune slide** da mostrare all'inizio della lezione e ripetere insieme.



Per ridurre le distrazioni e gestire gli aspetti di verbosità ed impulsività dei bambini, **è utile scegliere piattaforme che consentano all'insegnante di divenire moderatore esclusivo dell'uso dei microfoni**. I microfoni vengono spenti e i bambini hanno la possibilità di richiedere l'apertura del proprio microfono attraverso alcune funzioni presenti nelle applicazioni utilizzate (funzione "alza la mano", emoticon). **Viceversa è opportuno che il video sia lasciato acceso**: è importante mantenere un canale visivo per stimolare l'attenzione, la motivazione e il rispetto delle regole.

## SOCIALIZZAZIONE



È opportuno che le chat tra studenti vengano chiuse durante le lezioni, ma che **durante le pause tra una lezione e l'altra rimangano aperte**, affinché i bambini possano interagire spontaneamente tra loro, come durante l'intervallo.

Per recuperare la funzione di socializzazione nel gruppo dei pari normalmente offerta dalla scuola, si potrebbe istituire una sorta di **"cortile virtuale"**, uno spazio di condivisione, chiacchiere e gioco, liberamente autogestito dai grandi, strutturato e moderato da un adulto quando i bambini sono piccoli.

Nonostante gli studenti siano "nativi digitali", infatti, non sempre riescono a utilizzare in modo appropriato e utile lo spazio virtuale. Come già accennato, l'impossibilità di interagire fisicamente e utilizzare segnali non verbali può rendere difficile e faticoso lo scambio; alcuni bambini manifestano inoltre disagio di fronte alla propria immagine ripresa e condivisa dalla videocamera. Queste difficoltà possono essere tanto intense da portare ad evitare questa esperienza.

**L'insegnante ha quindi il ruolo di modello:** durante gli incontri on line può suggerire, esplicitamente o offrendo il suo esempio, alcune semplici regole per favorire un'interazione più semplice. Specialmente per gli studenti più piccoli può essere più facile interagire tramite la condivisione di un'attività (fare un disegno e poi mostrarlo in video, giocare insieme on line, partecipare a sfide di gruppo...).

La socializzazione può essere favorita anche attraverso **proposte di attività didattiche e compiti da svolgere in coppia o in gruppo** (ricerche, temi, approfondimenti, presentazioni in power point...), avendo cura di **valutare il lavoro cooperativo** più che la prestazione individuale. Soprattutto alle scuole medie, la socializzazione oltre ad essere un fine può diventare un mezzo che avvicina e motiva allo studio.

## DIDATTICA PER ADHD



Nel rispetto delle direttive ministeriali, in presenza di ADHD, è necessario ricercare **strumenti e metodologie che si adattino al profilo di funzionamento e alle specifiche difficoltà del bambino** e predisporre un **Piano Didattico Personalizzato** a suo favore. Anche nella didattica a distanza è opportuno mantenere tali adattamenti.

### COMPITI E STUDIO INDIVIDUALE



**Personalizzate la quantità e qualità del materiale da studiare e dei compiti da svolgere e fornendo adeguati strumenti compensativi e dispensativi.**

Promuovete l'uso di applicazioni per facilitare l'apprendimento reperibili on line. Di seguito, alcuni siti in cui reperirle: <https://learningapps.org/>, <http://aiutodislessia.net/>

È preferibile che **l'insegnante definisca chiaramente e condivida con l'alunno da quali compiti è dispensato**, piuttosto che invitarlo a "fare ciò che riesce". I bambini con ADHD fanno fatica a valutare le proprie capacità e i propri limiti e, se le indicazioni sono vaghe, potrebbero disinvestire completamente nell'attività o, al contrario, cercare di fare tutto, vivendo intense frustrazioni perché non riescono a concluderlo nei tempi richiesti.

**Evitate di rimproverare l'alunno quando non consegna o ritarda nella consegna di un compito;** cercate invece di comprendere le difficoltà incontrate, insieme a lui e a suoi genitori, e individuate insieme soluzioni per superare queste difficoltà.

Spesso recuperare i compiti diventa una "caccia al tesoro", perché vengono trasmessi attraverso strumenti diversi (Whatsapp, registro elettronico, e-mail...) in orari imprevedibili. Concordate tra insegnanti **una modalità univoca di consegna dei compiti, preferibilmente durante la lezione**, magari **ricominciando ad usare il diario**, affinché il ragazzo sia maggiormente autonomo in questa attività e non debbano essere i genitori a rintracciare le informazioni.

## STRATEGIE IN CLASSE

Come accade in classe, l'insegnante dovrebbe consentire al bambino con ADHD la **possibilità di fare alcune brevi ma frequenti pause durante la video lezioni**; è importante definire insieme la frequenza di queste pause, le attività che possono essere svolte, come comprendere e segnalarne il bisogno.



**È inoltre opportuno lasciare al bambino libertà di movimento intorno alla sua postazione.** Ad esempio, l'attenzione di alcuni bambini è giovata dalla possibilità di stare in piedi, manipolare oggetti o scarabocchiare su un foglio durante la lezione.

**Concordate insieme al bambino cosa è permesso fare nello spazio personale**, valutando cosa lo distrae e cosa invece lo aiuta prestare maggiore attenzione.



Adattate alla modalità "a distanza" le strategie normalmente utilizzate per monitorare e risvegliare l'attenzione dei bambini con ADHD: offrite loro frequenti **feedback, verbali e scritti**, avvalendovi ad esempio della chat privata. Chiamate il bambino per nome, assicuratevi che abbia compreso le consegne, controllate il suo quaderno attraverso la video camera, utilizzate stimoli sonori per segnalare la necessità di riorientare l'attenzione sull'attività.

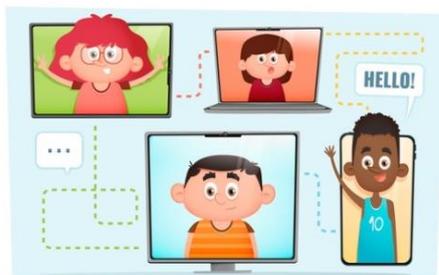
Per sostenere l'impegno e la motivazione, **notate e lodate frequentemente** i bambini per piccoli atteggiamenti e comportamenti positivi e ignorate quelli lievemente negativi. Date **note di merito scritte**. Prevedete **gratificazioni concrete a breve termine**, che possono consistere in attività piacevoli da svolgere al termine della lezione.



## VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Poiché il giudizio dell'insegnante rappresenta un riconoscimento e una motivazione estrinseca che attiva e sostiene la fiducia dei bimbi, oltre che l'impegno nei compiti e nelle attività di studio, è consigliabile **mantenere le valutazioni delle prestazioni e degli apprendimenti e offrire feedback tempestivi sullo svolgimento dei compiti**. Anche per le valutazioni è importante stabilire **criteri e modalità condivise fra tutti gli insegnanti**.

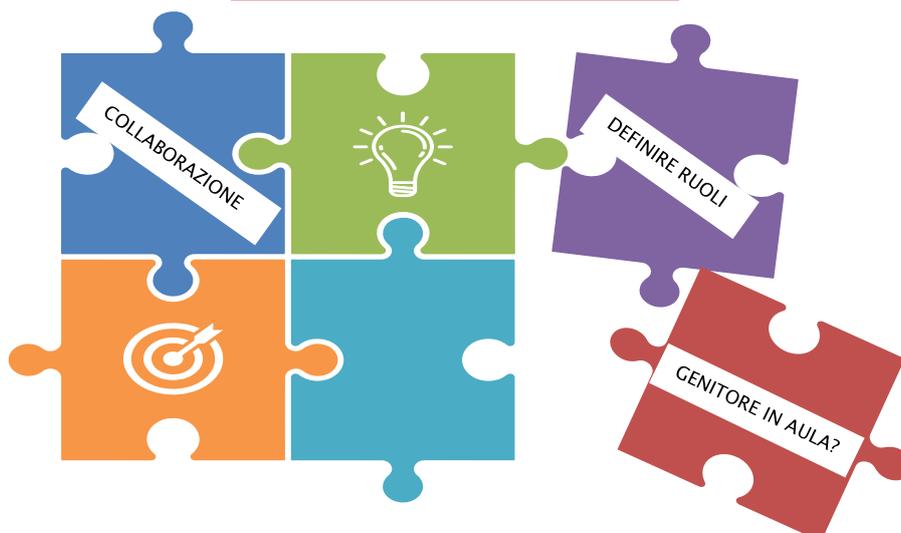
Tenete in considerazione i **fattori che potrebbero aumentare l'ansia sociale e prestazionale e incidere sulle interrogazioni**: vedersi in video, sentire il riverbero della propria voce, la minore salienza di segnali non verbali normalmente utilizzati per modulare il proprio intervento (ad es. assenza del contatto oculare). Inoltre, se per alcuni studenti la presenza dei compagni nello spazio fisico può incoraggiare e motivare, per altri rappresenta una platea che suscita disagio. Per i primi, nella classe virtuale manca la motivazione sociale, per gli altri vedere sullo schermo tutta la classe che osserva può generare maggiore imbarazzo.



Nella scuola digitale è ancora più importante pesare questi fattori e **valutare il contenuto più che la prestazione**, anche considerando la possibilità di interrogare individualmente, nel piccolo gruppo o attraverso domande chiuse.

Se temete che le verifiche scritte siano falsificabili, **potete costruire dei quiz a tempo**, che generalmente i ragazzi trovano stimolanti. Di seguito il link ai siti che permettono di creare quiz digitali: <https://www.paidea.it/creare-quiz-digitali-scuola/>

## IL RUOLO DEI GENITORI



La buona riuscita della didattica a distanza è fortemente influenzata dalla collaborazione tra insegnanti e genitori.

Non tutti posseggono i dispositivi e la strumentazione necessaria (ad esempio computer, stampanti e connessioni internet adeguate) ed è importante che scuola e famiglia **trovino insieme soluzioni alternative che siano il più possibile inclusive.**

Al fine di agevolare la partecipazione e l'attenzione degli studenti durante le video lezioni, **al genitore è richiesto di preparare o controllare la postazione e l'ambiente fisico in cui si trova il bambino**, che deve essere **ben illuminato e il più possibile libero da fonti di distrazione** quali giochi, dispositivi elettronici non utili e altri familiari.

Allo stesso modo, avendo in anticipo la programmazione delle lezioni, il genitore potrebbe aiutare il bambino a preparare lo **"zaino virtuale"** con il materiale didattico necessario.

Se per le video lezioni delle scuole medie può ritenersi implicita l'assenza del genitore, più complesso è **decidere se lasciare aperta la classe virtuale alla sua presenza** nelle scuole elementari, essendo questo uno spazio abitualmente esclusivo del bambino.

In alcuni casi la sua presenza diviene una fonte di distrazione, in altri ha una funzione di monitoraggio dell'attenzione e del comportamento del bambino; ancora, può fornire supporto per difficoltà tecniche e di comprensione e rassicurazione emotiva durante le interrogazioni.





**Molti genitori manifestano un senso di incertezza e insoddisfazione rispetto al ruolo di “insegnante di sostegno”** di cui si sentono o vengono, più o meno esplicitamente, investiti. Questo incarico è più impegnativo, in termini di tempo, energie e competenze richieste, quando gli insegnanti non sono coinvolti direttamente nell’insegnamento (ad esempio, in assenza di video lezioni) e quanto più piccoli e meno autonomi sono i bambini.

Anche quando le video lezioni sono garantite, il consolidamento e l’apprendimento di nuove conoscenze viene attualmente demandato prevalentemente allo studio e all’esercizio individuale. Sappiamo che queste attività sono particolarmente complesse e faticose per i bambini con ADHD; innescano atteggiamenti oppositivi e conflittualità che appesantiscono la relazione con i genitori. Sembra pertanto opportuno **coinvolgere il genitore nella valutazione e pianificazione di questi aspetti della didattica**, affinché viva in modo attivo e partecipi le decisioni e non senta di subirle. Sarà necessario riflettere e scegliere le modalità più opportune caso per caso, sulle base dell’età, delle specifiche caratteristiche e bisogni di ciascun bambino e disponibilità di ciascun genitore.



È importante mettere a disposizione del genitore ulteriori **strumenti che lo informino e lo supportino**, come videoregistrazioni e diapositive di passaggi salienti delle lezioni, e prevedere spazi di confronto diretto con l’insegnante sulla lezione e i compiti assegnati.



Qualora si concordi di farlo entrare “in classe”, la sua disponibilità dovrebbe essere disciplinata e le regole condivise con il bambino.

**Inoltre, quando sono presenti l’insegnante di sostegno o l’educatore scolastico, dovrebbero essere organizzati incontri individuali o nel piccolo gruppo** che anticipino o ripercorrono i contenuti delle lezioni e supportino i bambini nello studio, anche attraverso l’apprendimento cooperativo, smarcando i genitori dal ruolo di assistente d’aula.



In sintesi, quindi, anche se sono drasticamente cambiate le condizioni e gli strumenti della didattica e della socialità, restano intatti gli obiettivi e i legami dell'esperienza scolastica.

Pur essendo consapevoli che sono le nuove generazioni a gestire con maggiore padronanza le tecnologie digitali, gli adulti, ognuno con il proprio ruolo, hanno oggi il compito difficile e prezioso di interpretare questi nuovi linguaggi ed utilizzarli per continuare ad appartenere, insegnare, crescere e stare insieme.

Perché il distanziamento sociale che dobbiamo rispettare sia soltanto fisico, non emotivo e relazionale e permetta di mantenere viva negli studenti la fiducia nella Scuola e la voglia di imparare.



*Eppure, nonostante tutto, solo noi sappiamo essere così lontanamente insieme.  
(Julio Cortázar)*

Le immagini sono state tratte da:  
<https://it.smiletemplates.com>  
<https://www.shutterstock.com/it/>  
[www.tuttaunaltrascuola.it](http://www.tuttaunaltrascuola.it)  
<https://terzocircolofoligno.edu.it/>