

Decalogo dell'insegnante per il controllo dello stress emotivo

Tratto da: "Scuola disattenta"
di Domenico Nardella

1. restare il più possibile **calmi** nei momenti pur protratti di conflitto e di crisi. E' importante usare tecniche di rilassamento per ridurre il livello di stress. La calma determina un ambiente più favorevole per mantenere la relazione con l'alunno ADHD e con difficoltà di apprendimento e contenere gli eccessi e le degenerazioni a livello comportamentale;
2. non dimenticare il fatto che l'alunno ADHD e con difficoltà di apprendimento presenta caratteristiche di **origine costituzionale**. Queste possono essere migliorate nei loro aspetti funzionali ma mai eliminate completamente. L'aiuto attraverso terapie o strategie pedagogiche appropriate può favorire un miglioramento anche superiore all'80%;
3. **conoscere** l'ADHD e i metodi di intervento psicopedagogici da attuare in ambito scolastico favorirà una relazione positiva e di successo didattico;
4. **comunicare** con modalità comprensibili e chiare. Pure se non sempre semplice, è importante attuare forme diverse, in modo verbalizzato o attraverso istruzioni scritte. Quando la comunicazione è poco chiara il bambino ADHD e con difficoltà di apprendimento può rimanere confuso;
5. importante, altresì, è mantenere **cadenze regolari** nell'attività didattica ed una sana routine. Avere aspettative e tempi scanditi in modo regolare è importante per l'alunno ADHD e con difficoltà di apprendimento;
6. avere la capacità di **cambiare** all'interno della **routine** i comportamenti e le modalità, con l'obiettivo di mantenere vivo l'interesse del bambino e accrescere la sua attenzione;
7. assumere un atteggiamento ed una prospettiva **positiva**. Questo è determinante in maniera assoluta per riuscire a mantenere in classe un clima favorevole per il bambino con ADHD e con difficoltà di apprendimento. Quando si respira clima negativo nella classe, tutti gli alunni diventano più ingestibili e nervosi, influenzandosi a vicenda;
8. essere **consapevoli** delle situazioni che possono **provocare comportamenti indesiderati** col fine di agire nella gestione dell'alunno ADHD e soprattutto della classe, in modo preventivo;
9. utilizzare appropriate tecniche pedagogico-cliniche e psicoeducative può favorire gli insegnanti nella relazione col bambino ADHD. Certe volte si può pensare di aver fatto tutto il possibile ma in alcuni casi strumenti e tecniche, pur validi, sono stati forse usati in modo inappropriato o per un tempo non sufficiente, tale da favorire un risultato significativo. Ogni **cambiamento è progressivo e graduale** e l'abilità dell'insegnante consiste nell'incoraggiare e sostenere anche i minimi progressi con adeguati rinforzi;
10. infine fornire gruppi di lavoro e lavoro di gruppo, in termini di **partecipazione attiva** per l'alunno con ADHD col fine di aumentare gli scambi relazionali e la condivisione dei vissuti e delle esperienze didattiche ed emotive, non può che determinare un clima ottimale per l'impegno e la motivazione.