

Strategie Didattiche e di Autoregolazione

Incontro 4: Strategie Didattiche e Autoregolazione (4 ore)

24 giugno

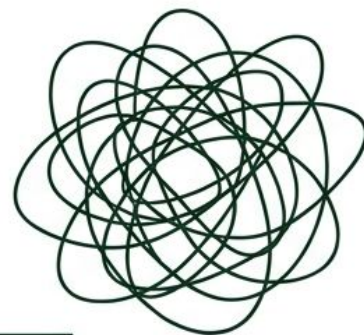
Descrizione: L'ultimo incontro esplora le metodologie per supportare l'apprendimento e lo sviluppo delle funzioni esecutive.

- Sviluppo dell'autoregolazione: Differenza tra funzioni di base (consapevolezza) e avanzate (attenzione, inibizione, flessibilità).
- Supporto alla Didattica: Tecniche di frammentazione dei compiti, uso di timing eteroguidati e pause programmate per ridurre il carico emotivo.
- Gestione degli insuccessi: Creazione di script prevedibili, feedback positivi e "prescrizione dell'errore" come parte del processo di apprendimento.
- Apprendimento Cooperativo: Importanza del lavoro in piccoli gruppi per sperimentare risorse sociali in contesti strutturati.

TEST FINALE

Sopra la Superficie - Il Sintomo Visibile

Ciò che l'insegnante vede: Caos, interruzione continua, disorganizzazione, movimento incessante.



Il comportamento dirompente non è una scelta oppositiva; è l'estremo tentativo di un sistema nervoso sovraccarico di ritrovare un equilibrio.

Sotto la Superficie - La Realtà Neurologica

Ciò che il bambino vive: Sovraccarico cognitivo, impossibilità di filtrare gli stimoli, esaurimento delle risorse attentive.



Il Peso Invisibile

"Un bambino con ADHD non diagnosticato o non supportato riceve in media 20.000 messaggi negativi o correttivi in più rispetto ai suoi coetanei entro i 10 anni."

Questo continuo feedback negativo trasforma un disturbo dell'attenzione in una cronica ferita dell'identità. Il nostro primo obiettivo non è il silenzio in classe, ma la protezione della loro autostima.

Oltre la Forza di Volontà

L'ADHD non è un deficit di conoscenza, ma un deficit di performance. Un bambino con ADHD sa cosa deve fare, ma neurologicamente non riesce a farlo nel momento in cui serve.

Il nostro compito non è chiedere loro di sforzarsi di più. Il nostro compito è costruire un ambiente protesico—attraverso lo spazio, il compito e la motivazione—che permetta loro di mostrare il potenziale che già possiedono.

QUALE IMPATTO SULLA DIDATTICA CI ASPETTIAMO NELLA DIFFICOLTÀ A CONTROLLARE GLI IMPULSI?

Impulsività

Bassa tolleranza alla frustrazione

Rigidità di pensiero



L'Impatto sulla Didattica: Le Barriere dell'Impulsività

Impulsività / Disattenzione

Ricaduta: Difficoltà a eseguire compiti che richiedono sforzo prolungato, fatica nella selezione dei distrattori e gravi difficoltà nell'ascolto orale.

Bassa Tolleranza alla Frustrazione

Ricaduta: Errata attribuzione causale. Prevalenza di attribuzione esterna degli insuccessi (la colpa è sempre del compito, dell'insegnante, degli altri).

Rigidità di Pensiero (Bias Cognitivi)

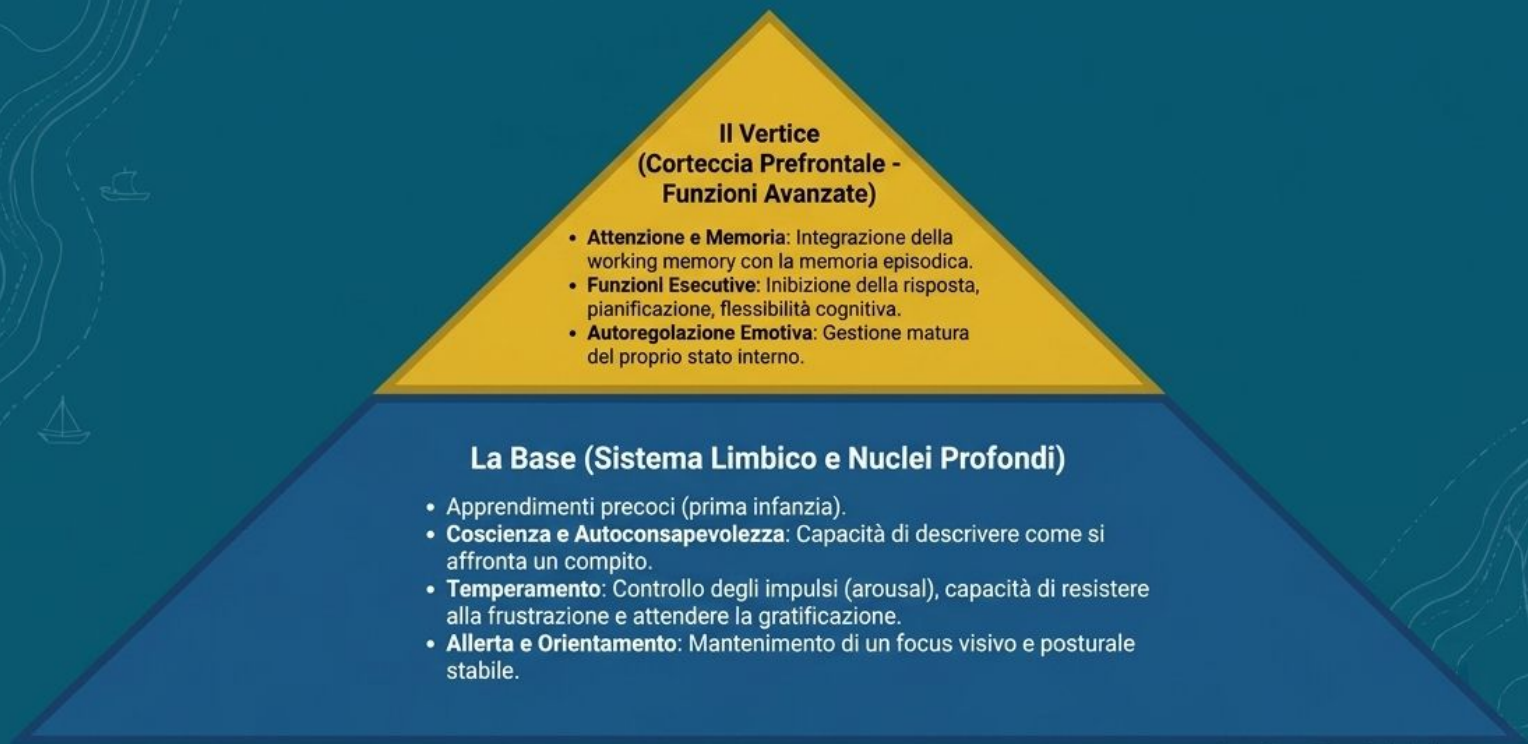
Ricaduta: Svantaggio sistematico di fronte ai feedback positivi (Negativity Bias: Non mi dicono mai bravo), e incapacità di differire la gratificazione durante lo studio.

QUALI FATTORI INTERVENGONO NELLA DIFFICOLTÀ A CONTROLLARE GLI IMPULSI?



Funzioni autoregolative di base
Funzioni autoregolative avanzate

Sviluppare l'Autoregolazione: Dalle Basi alle Funzioni Esecutive



Takeaway: Non si può pretendere flessibilità (vertice) se il bambino non ha consolidato il controllo dell'arousal (base).

La Matrice di Osservazione

Osservare la Base

- ☐ Com'è la postura davanti al compito? È stabile?
- ☐ Mostra consapevolezza corporeo-motoria?
- ☐ Sa gestire la frustrazione senza acting out?
- ☐ Riesce ad attendere per una gratificazione?



Osservare il Vertice

- ☐ Riesce a tenere in mente una domanda per il tempo del compito?
- ☐ Rievoca informazioni in modo organizzato?
- ☐ Usa etichette verbali per descrivere un'emozione?
- ☐ Sa cambiare ragionamento in autonomia?

Dalla Diagnosi all'Impalcatura Didattica

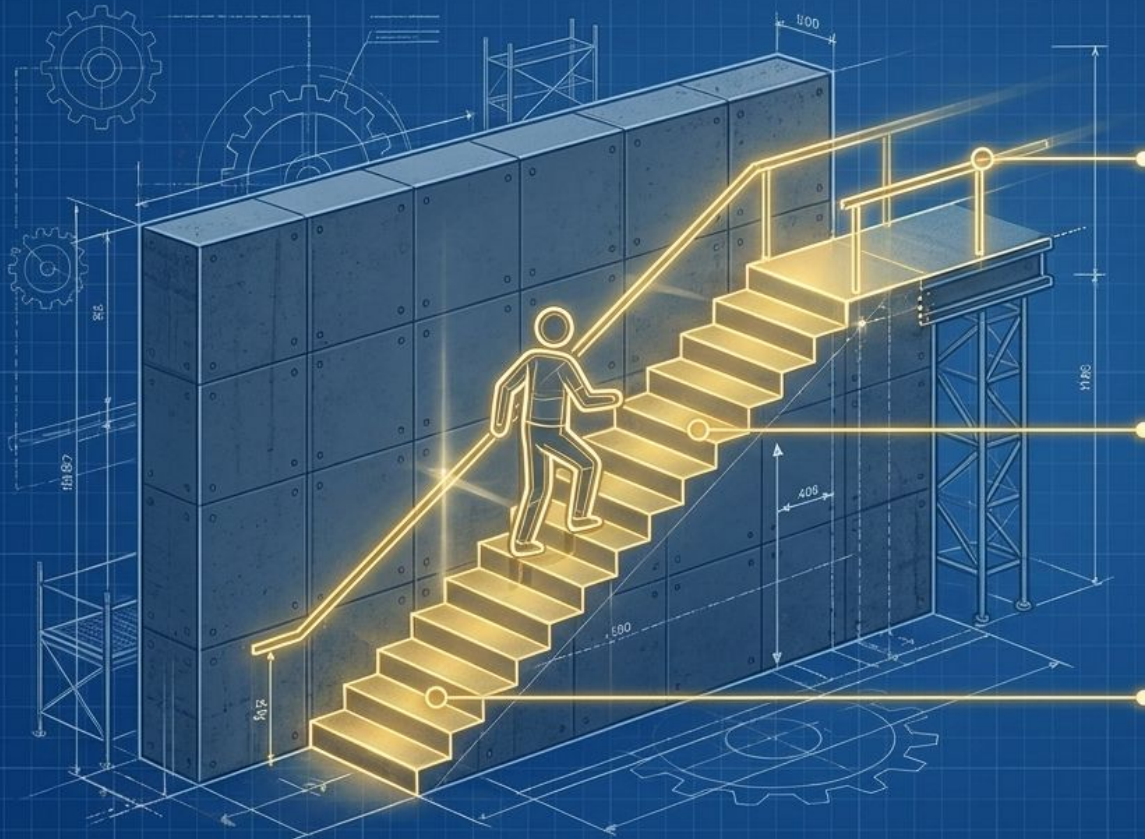
Se l'alunno non possiede ancora l'architettura interna per l'autoregolazione, dobbiamo fornire **un'impalcatura esterna**. L'obiettivo non è facilitare il compito, ma renderlo accessibile.

**1. Modifica
del Compito**
(Frammentazione)

**2. Ingegneria
del Feedback**
(Gestione
dell'errore)

**3. Strutturazione
dell'Ambiente**
(Apprendimento
Cooperativo)

Strategia 1: Frammentazione e Timing



Frammentare il Compito:

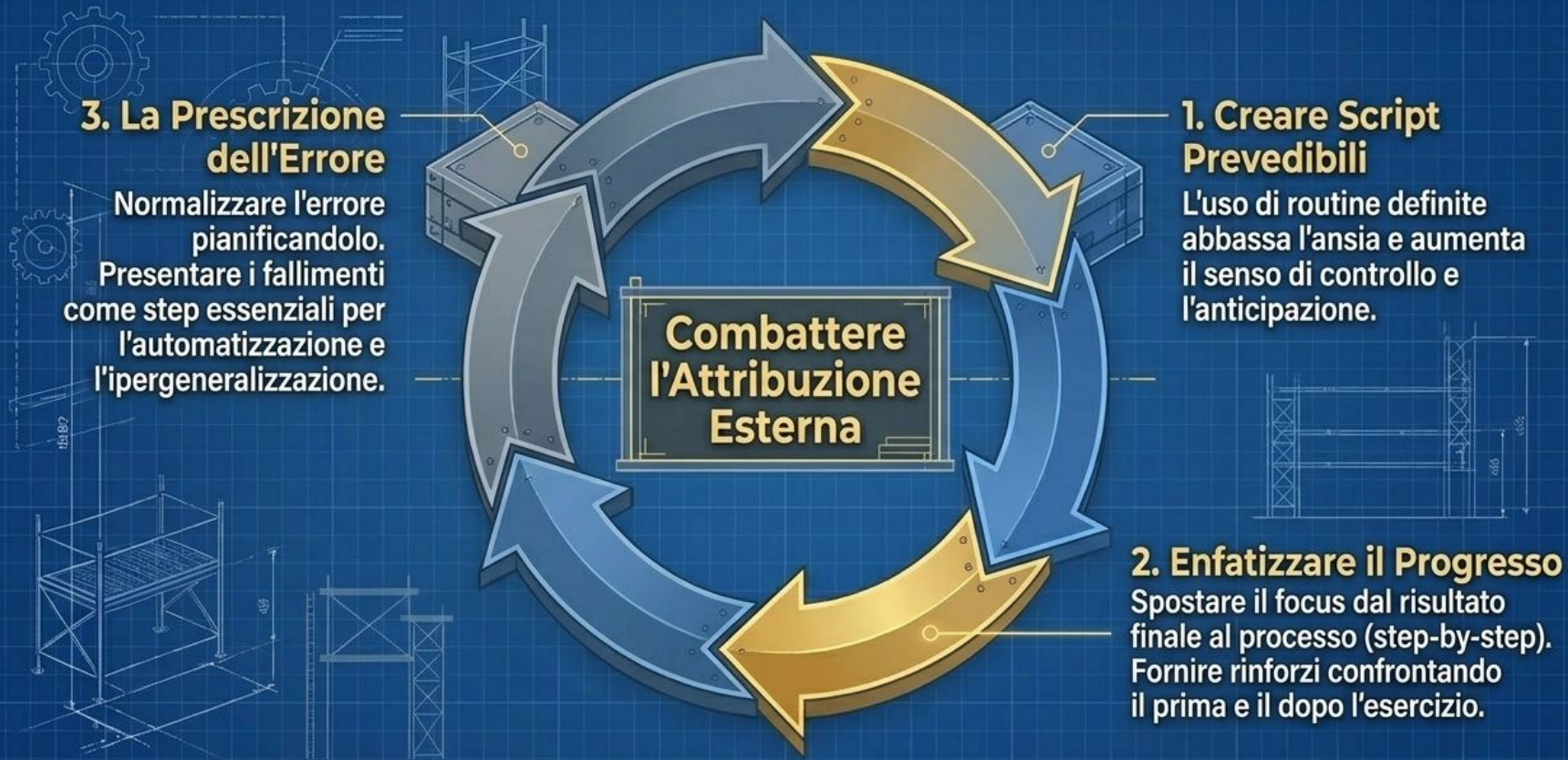
Riduce il carico emotivo immediato e permette di differire la gratificazione.

Timing Eteroguidato:

L'insegnante detta i tempi. Alternare brevi pause programmate per ripristinare i livelli di attenzione (time break).

Prompt di Processo: Fornire 'impalcature' cognitive esterne (scalette, check-list) per alleggerire la working memory.

Strategia 2: Riprogettare il Fallimento



FUNZIONI AUTOREGOLATIVE DI BASE

Son apprendimenti precoci della prima infanzia; caratterizzati da caratteristiche strutturali del cervello (sistema limbico e nuclei profondi)

- Coscienza e autoconsapevolezza
- Temperamento e controllo degli impulsi
- Allerta e orientamento

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE DI BASE

Coscienza e autoconsapevolezza:

- E' consapevole del proprio comportamento?
- Sa descrivere come affronta un compito o una situazione?
- Si nota scarsa consapevolezza corporeo-motoria ed emotiva come base del comportamento?

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE DI BASE

Temperamento e controllo degli impulsi

- Riguarda il livello di attivazione che è sia innato che appreso (arousal) e la capacità di resistere alla frustrazione e di differire la gratificazione.
- Sa gestire le frustrazioni o mette in atto acting out?
- Aspetta e pianifica ricompense anticipando eventi piacevoli successivi?

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE DI BASE

Allerta e orientamento

- Capacità del cervello di lavorare con un focus attentivo esterno e immobile (SMR 13-15 Hz) teoria sensorimotoria. es gatto che guarda la preda.
- Come di pone davanti ad un compito a livello posturale? Durante il gioco?

Ispezione Diagnostica: Le Funzioni di Base



Coscienza e Autoconsapevolezza

Meccanismo: Capacità di descrivere l'approccio a un compito. Scarsa consapevolezza corporeo-motoria.

Domande Guida: È consapevole del proprio comportamento? Sa descrivere come affronta una situazione?



Temperamento e Impulsività

Meccanismo: Attivazione innata/appresa (arousal). Capacità di differire la gratificazione.

Domande Guida: Mette in atto acting out di fronte alla frustrazione? Riesce ad aspettare per una ricompensa?



Allerta e Orientamento

Meccanismo: Focus visivo immobile (SMR 13-15 Hz - teoria sensorimotoria).

Domande Guida: Qual è la sua postura davanti a un compito? Riesce a mantenere il focus durante il gioco?

FUNZIONI AUTOREGOLATIVE AVANZATE

Dipendono da aree più specializzate (corteccia prefrontale) e reti neurali

- **Attenzione**
- **Memoria**- non solo MBT ma anche memoria episodica con associazione degli eventi di vita in associazione con emozioni intense (teoria dei modelli operativi interni e PTSD)
- **Funzioni esecutive** (inibizione, pianificazione, flessibilità)
- **Autoregolazione emotiva**

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE AVANZATE

Attenzione

- Orienta l'attenzione da solo?
- La mantiene senza distrarsi da distrattori o da altri stimoli non importanti?
- Per quanto tempo riesce?
- Può svolgere un lavoro alla volta o è in grado di svolgere due o più attività insieme (es. matematica, musica, ginnastica...)

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE AVANZATE

Memoria- non solo MBT:

- Riesce a tenere la domanda per il tempo sufficiente al compito ?
- Riesce a prendere appunti, svolgere calcoli a mente, usa strategie mnemoniche?
- Rievoca informazioni in modo consapevole e organizzato?
- Di quale tipo e per quanto tempo?
- Quanto deve ripetere e che agganci usa meglio per immagazzinare le informazioni nel M LT?

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE AVANZATE

Funzioni esecutive:

- Entrano in gioco nei compiti non automatici: inibizione di comportamenti inutili/inefficaci, pianificazione dei passi successivi per affrontare un compito e flessibilità cognitiva di riorganizzare le informazioni apprese in modo efficace e finalizzato.
- Sa pianificare azioni, sa cambiare ragionamento o controllare l'output in autonomia o con strategie apprese?
- Regolazione emotiva: sa utilizzare etichette verbali per comunicare stati mentali ed emotivi?
- Può uscire da sé e osservarsi per analizzare il proprio comportamento inefficace?

DOMANDE GUIDA PER LE FUNZIONI AUTOREGOLATIVE AVANZATE

Regolazione emotiva:

- L'alunno sa utilizzare etichette verbali per comunicare stati mentali ed emotivi?
- Può uscire da sé e osservarsi per analizzare il proprio comportamento inefficace?

Ispezione Diagnostica: Le Funzioni Avanzate

Attenzione

Domande Guida: Orienta l'attenzione da solo? Resiste ai distrattori? Gestisce il multitasking (es. matematica e musica)?

Memoria (Working & Episodica)

Contesto: Associazione di eventi con emozioni intense (modelli operativi interni/PTSD).

Domande Guida: Tiene a mente la domanda? Usa strategie mnemoniche? Quanto deve ripetere per il consolidamento?

Funzioni Esecutive

Domande Guida: Sa inibire comportamenti inutili? Pianifica i passi successivi? Mostra flessibilità cognitiva nel riorganizzare le informazioni?

Regolazione Emotiva

Domande Guida: Usa etichette verbali per gli stati d'animo? Sa "uscire da sé" per analizzare un comportamento inefficace?

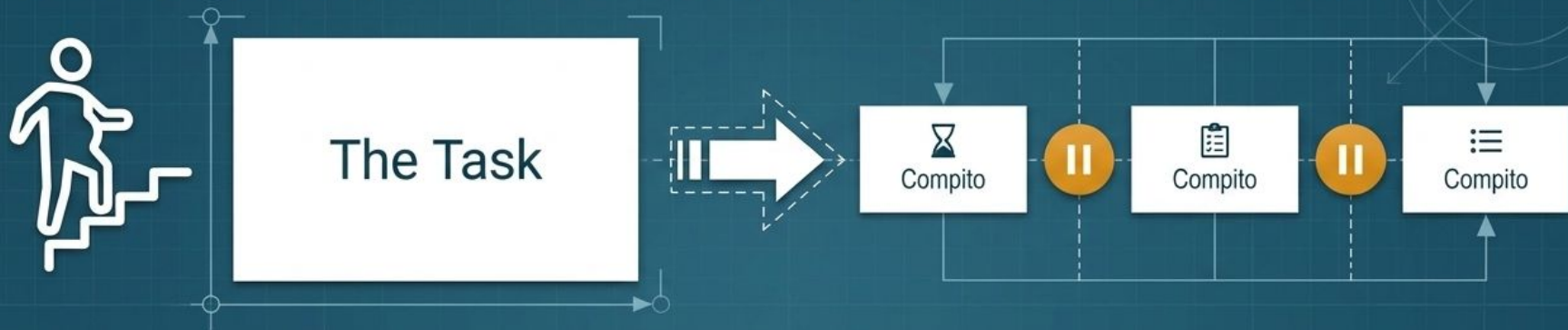
COSA FARE CON DIFFICOLTÀ DI...



- sforzo, memoria concentrazione
- focalizzazione sul target,
- selezione del target dai distrattori (es. compiti a completamento),
- ascolto (ad es. nell'orale)

Scaffolding Tattico 1: Frammentazione e Timing

Core Tactic: Frammentare il compito per ridurre il carico emotivo.



1. **Timing Eteroguidato:** Alternare brevi step di lavoro a pause programmate.
2. **Gestione dell'Attesa:** Utilizzare anticipazioni di gratificazioni (o scatola dei premi) per allenare il differimento della scarica emotiva.
3. **Prompt di Processo:** Fornire "protesi cognitive" esterne come scalette e check-list per facilitare la mentalizzazione.
4. **Controllo degli Impulsi:** Inserire tecniche di rilassamento o time break programmati prima che si verifichi la crisi.

DIFFICOLTÀ DI

- Attribuzione causale esterna
- Bias di negatività

Scaffolding Tattico 2: Prevedibilità e Feedback

Combattere l'Attribuzione Esterna

Azione: Creare Script e Copioni.

Perché funziona: Routine e procedure definite garantiscono prevedibilità. L'anticipazione riduce l'ansia e restituisce all'alunno il senso di controllo sulla situazione.

Combattere il Bias di Negatività

Azione: Costruire L'Autoefficacia.

Come fare:

- ✓ Rievocare esplicitamente eventi di successo analoghi vissuti in passato.
- ✓ Fornire feedback positivi focalizzati sul progresso (step-by-step), non sul risultato finale.
- ✓ Raffrontare il 'prima' e il 'dopo' l'esercizio per forzare la memorizzazione dell'autoefficacia.

COSA FARE?

- Effetto di fluenza,
- Difficoltà di differimento della gratificazione
- Autoefficacia

Scaffolding Tattico 3: L'Errore e il Fading Progressivo

Concept 1: La Prescrizione dell'Errore



Azione: Prescrivere i fallimenti come parte integrante e attesa del processo. L'aspettativa dell'errore normalizza l'ansia da prestazione.

Concept 2: Il Fading del Supporto



Azione: Ritiro progressivo dell'impalcatura esterna per favorire l'autonomia.

Il Toolkit: Connettere l'Ostacolo all'Azione

Difficoltà Clinica / Cognitiva

Effetto di fluenza e
Difficoltà di sforzo prolungato

Bias di negatività e
Attribuzione causale esterna

Disattenzione selettiva e
Difficoltà nell'ascolto orale

Azione Didattica (Impalcatura)

Fornire prompt di processo e
supporto con fading progressivo.
Lavorare per step distinti.

Creare copioni e script prevedibili.
Richiamare episodi di successo passati
per ricostruire l'autoefficacia.

Timing eteroguidato con pause brevi
programmate. Ridurre il carico
cognitivo dei distrattori.

La Sintesi: L'Architettura dell'Apprendimento Cooperativo

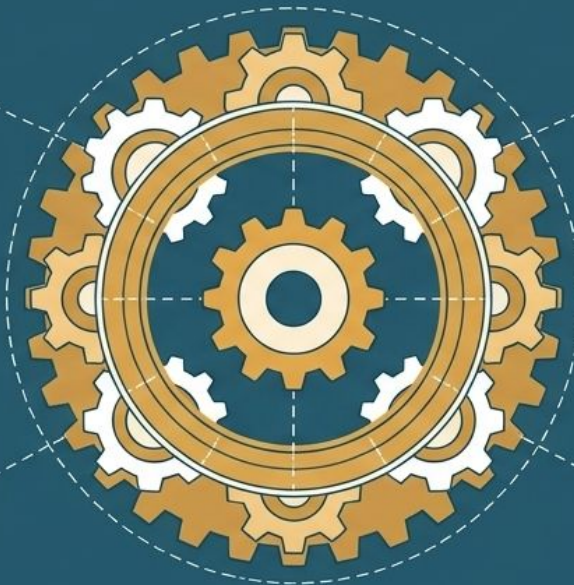
Strutturare l'ambiente affinché diventi una protesi esecutiva.

Piccoli Gruppi Cooperativi

Permettono di sperimentare risorse sociali, aggirando le fragilità nella memoria di lavoro o nella velocità di elaborazione.

Mediazione nei Tempi De-strutturati

L'insegnante agisce come ponte in palestra o negli intervalli, dove l'assenza di regole fisse genera dis-regolazione.



Valorizzazione delle Competenze

Spostare il focus didattico dalla discrepanza con la classe al riconoscimento dei punti di forza individuali.

Supporto Pomeridiano

Integrazione extrascolastica per allenare le competenze emotivo-comportamentali fuori dal setting puramente valutativo.

I Tre Livelli della Scala



Ventrale (Sicurezza e Connessione)

Lo stato ottimale. Il corpo è calmo, rilassato e aperto alle relazioni.



Simpatico (Lotta o Fuga)

Stato di mobilitazione. Si attiva percependo un pericolo: subentrano ansia, nervosismo, o rabbia.



Dorsale (Collasso / Spegnimento)

Stato di immobilizzazione. Il sistema si arrende: apatia, isolamento, stanchezza cronica e annebbiamento mentale.

Il Termostato Polivagale:

Il comportamento non è una scelta, è biologia

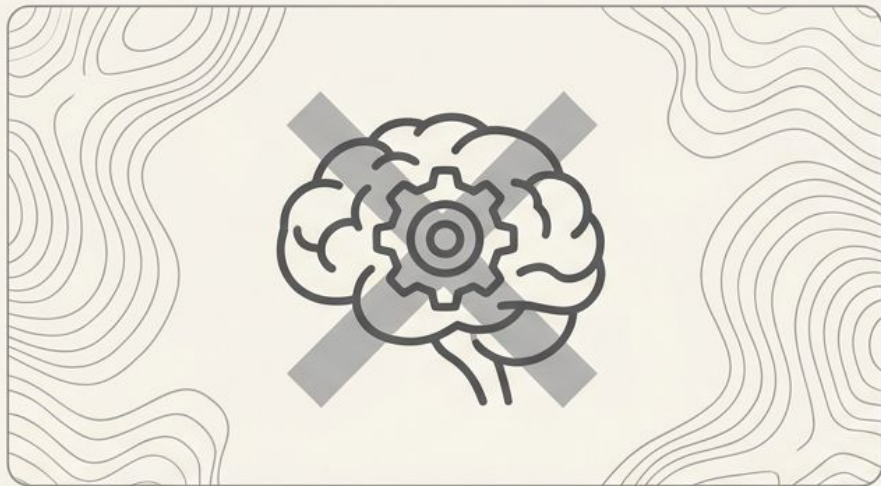


La Scala Autonamica

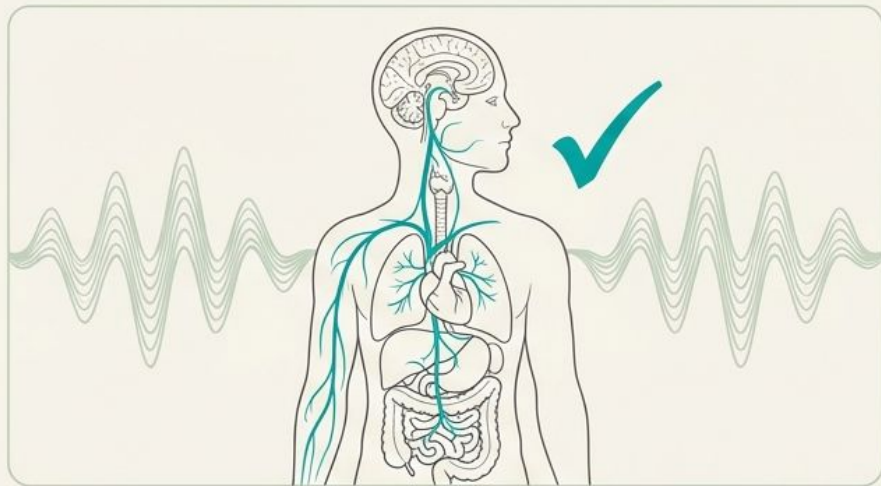
Navigare il sistema nervoso e
ritrovare il proprio porto sicuro.

Una guida pratica basata sulla Teoria
Polivagale di S. Porges e D. Dana.





LOGICA CONSAPEVOLE (INCORRETTO)



RISPOSTA BIOLOGICA (CORRETTO)

Non è una scelta, è biologia.

Il nostro stato autonomico non è una decisione consapevole.
È una risposta biologica e istintiva alla percezione di sicurezza o di pericolo.



**Il tuo sistema nervoso non è “sbagliato” quando entra in protezione.
Sta solo cercando di salvarti la vita con gli strumenti che ha a disposizione.**



Scala autonoma: scendiamo la scala



vago ventrale- sicurezza

simpatico- motorio

dorso vagale- blocco

Cosa dice la mia mente?

Cosa sente il mio corpo?

Cosa vedo nel mondo?

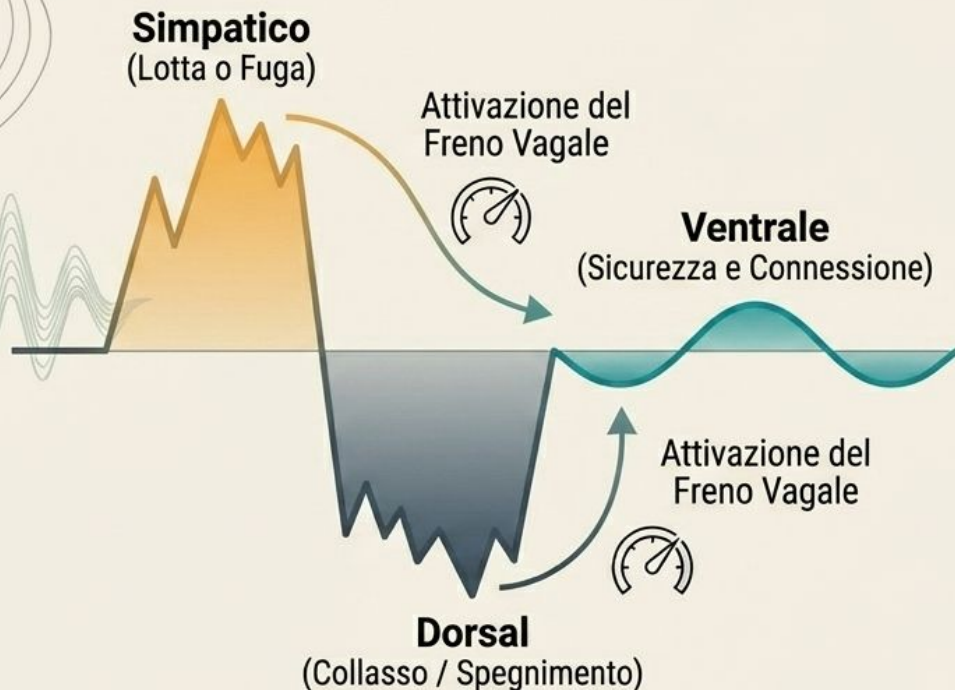
Mappare lo Stato: Il Paesaggio Interno

Cosa dice la mente?	Cosa sente il corpo?	Cosa vedo nel mondo?
Ce la posso fare	Respiro fluido, muscoli rilassati	Opportunità e connessioni.
Devo difendermi o scappare	Battito accelerato, tensione, pressione	Minacce ovunque, urgenza.
Non ha senso, mi arrendo	Pesantezza, stanchezza, nebbia mentale	Vuoto, un muro invalicabile.

Prima di cambiare stato, dobbiamo sapere dove ci troviamo.

La Meccanica del Ritorno: Il Freno Vagale

Activation Curve



Il Concetto

Per passare dall'attivazione (Simpatico) o dal collasso (Dorsale) alla sicurezza, dobbiamo stimolare il freno vagale.

Come Funziona

Gli esercizi somatici comunicano al cervello rettiliano che il pericolo è passato.

Il Risultato

Permettono al sistema di transitare verso l'ingaggio e la regolazione sociale (complesso ventro-vagale).



Sei in stato Simpatico?

(Ansia, Nervosismo,
Rabbia, Pressione)

Strategy Panel

Strategia: Scaricare e Rallentare.

L'obiettivo qui non è la calma immediata. È liberare l'eccesso di energia accumulata per la "lotta o fuga" e riportare il sistema a terra.

Toolkit per il Simpatico



Espiro Prolungato

Inspira dal naso (3-4 sec). Espira lentamente dalla bocca con labbra socchiuse, come per spegnere una candela (6-8 sec). Ripeti per 3 minuti.

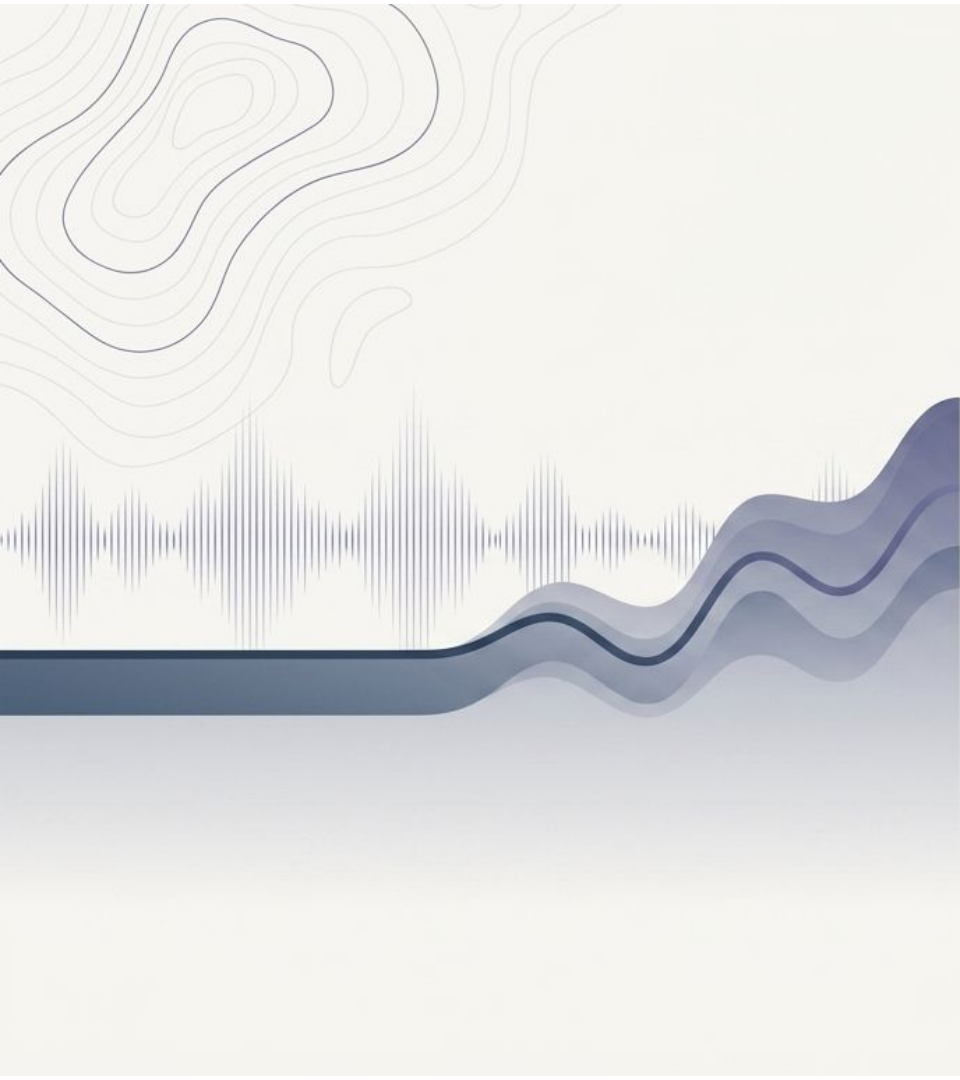
Effetto: L'espirazione lunga attiva immediatamente il sistema parasimpatico, abbassando il battito.



Grounding (Radicamento)

Da seduto, spingi attivamente il peso sui talloni. Pianta i piedi a terra ed esplora visivamente l'ambiente circostante.

Effetto: La pressione fisica e la visuale libera rassicurano il cervello che non ci sono pericoli imminenti.

The background of the slide features a light gray topographic map with concentric contour lines. Overlaid on this is a dark blue waveform, similar to an ECG or heart rate monitor, which starts flat on the left and then rises into a series of peaks and valleys on the right.

Sei in stato Dorsale?

(Apatia, "Muro", Isolamento, Nebbia)

Strategy Panel

Strategia: Muoversi Delicatamente.

L'obiettivo è ritornare alla connessione attraverso micro-movimenti e stimolazioni dolci, senza passare bruscamente all'ansia (Simpatico).

Toolkit per il Dorsale



Orientamento dello sguardo

Gira lentamente la testa. Guarda su, giù, destra, sinistra. Attiva i muscoli del collo e gli occhi (sistema di ingaggio sociale), inviando un segnale di esplorazione.



Auto-abbraccio e dondolio

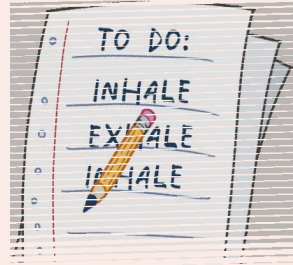
Avvolgi le braccia attorno alle spalle e dondola dolcemente. Il contatto fisico profondo calma il sistema arcaico e riconnette al corpo.



Tonificazione Vagale

Canticchia (humming) o fai gargarismi con acqua tiepida. Le vibrazioni stimolano direttamente il nervo vago e favoriscono il risveglio delicato.

Re-sourcing- trovare risorse



Il sourcing consiste nell'identificare e attingere a risorse interne ed esterne che segnalano sicurezza al sistema nervoso.

- **Risorse sensoriali:** Concentrarsi su stimoli che evocano benessere (un profumo rilassante, una coperta calda, la vista di un panorama).
- **Risorse relazionali:** Cercare la co-regolazione, ovvero la connessione con persone, animali (es. accarezzare un cane) o ambienti che infondono fiducia e stabilità.
- **Risorse cognitive:** Usare immagini mentali positive o ricordare momenti di particolare pace.





"Se fai sempre quello che hai
sempre fatto, otterrai sempre quello
che hai sempre ottenuto." *G. Nardone*

Grazie per la partecipazione



BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.)
- Ahn, W. (2023). *Ragionare meglio per vivere meglio. Errori cognitivi e come evitarli* (D. Giusti, Trad.). Aboca Edizioni.
- Bertacchi, I., Giuli, C., & Cipriani, I. (2019). *Coping Power nella scuola secondaria. Gestire le problematiche relazionali e promuovere comportamenti prosociali in classe*. Erickson.
- Brembati, F., & Donini, R. (2013). *DSA e compiti a casa. Strategie per rendere efficace lo studio e lo svolgimento dei compiti*. Edizioni Centro Studi Erickson.
- Daffi, G. (2021). *DOP disturbo oppositivo provocatorio. Cosa fare (e non). Guida rapida per insegnanti. Scuola secondaria di primo e di secondo grado*. Erickson.
- Fedeli, D. (2020). *La gestione dei comportamenti problema: Dall'analisi all'intervento psicoeducativo*. Editoriale Anicia.
- Fiorenza, A., & Nardone, G. (1995). *L'intervento strategico nei contesti educativi. Comunicazione e problem-solving per i problemi scolastici*. Giuffrè.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2015). *Neuroscienze cognitive*. Zanichelli.
- Ianes, D., Cramerotti, S. (2013). *ADHD a scuola. Strategie efficaci per gli insegnanti*. Erickson.
- Lucangeli, D., De Candia, C., Poli, S.; *L'intelligenza numerica. Le abilità cognitive nella costruzione della conoscenza numerica dagli i agli 11 anni*. (20215).Centro Studi Erickson.
- Marcelli, D., & Braconnier, A. (1998)). *Adolescenza e psicopatologia* (4. ed.). Casa Editrice Masson S.p.a
- Mitchell, D. (2022). *Cosa funziona nella didattica speciale e inclusiva: Strategie basate sull'evidenza* (L. Cottini & D. Sutherland, Trad.). Erickson.
- Muratori, P., & Lambruschi, F. (2020). *I disturbi del comportamento in età evolutiva. Fattori di rischio, strumenti di assessment e strategie psicoterapeutiche*. Erickson.
- Rapoport, J. L., & Ismond, D. R. (2000), A cura di V. Caretti N. Dazzi R. Rossi. *DSM-IV: Guida alla diagnosi dei disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza* .Masson s.p.a
- Vio, C.; Tressoldi, P.E. *Il trattamento dei disturbi dell'apprendimento scolastico*.(2002)Centro Studi Erickson.
- World Health Organization (2007) *ICF-CY*. Centro Studi Erickson.