

Settembre

INIZIO DELLA SCUOLA: KEEP CALM E CONOSCI I DSA.

La fatica di apprendere senza strumenti adeguati

Vs

il piacere di apprendere in modo autonomo.

La scoperta di Lucia

C'era una volta una bambina di nome Lucia. Aveva 8 anni e frequentava la terza classe elementare. Le piaceva la scuola perché le permetteva di vedere i suoi compagni ma, allo stesso tempo, le faceva venire il mal di pancia perché doveva leggere e scrivere.

Ogni volta che leggeva, le lettere del libro iniziavano a vorticare e a scambiarsi di posto tra di loro e lei non riusciva a capire quale avesse il suono b e quale d, quale v e quale f, quale s e quale z.

Leggere la affaticava molto perché si doveva sforzare più degli altri compagni e non capiva perché agli altri riusciva semplice mentre a lei no.

Per leggere bene una parola ci metteva tanto tempo e a volte anche il tempo non le permetteva di riconoscere tutte le letterine.

Scrivere poi... non ne parliamo! Quando scriveva in corsivo Lucia era molto lenta e nel tempo che impiegava a scrivere le prime parole, i compagni avevano già finito di scrivere la frase. Quelle letterine non le venivano mai tutte uguali: alcune grandi, alcune piccole, alcune storte. Lei si impegnava tanto ma la maestra e la mamma dicevano che non era abbastanza.

Capitava che tornasse a casa senza aver terminato il lavoro e che la mamma le facesse finire quello non fatto a scuola o ricopiare quello che aveva fatto perché era stata disordinata.

Un giorno le maestre chiamarono la mamma di Lucia per un incontro. Lucia era molto preoccupata perché quel giorno la maestra d'italiano aveva fatto un dettato e lei aveva scritto poco e male.

Quando la mamma tornò a casa, Lucia era sicura che l'avrebbe sgridata, invece le disse che la maestra le aveva parlato delle sue difficoltà a scuola ma, per la prima volta, non era arrabbiata.

La mamma sosteneva che forse c'era un motivo per le sue difficoltà e che insieme ne avrebbero cercato la causa. Un pomeriggio portò Lucia da una dottoressa. Era molto simpatica e la fece disegnare, però la fece anche scrivere e leggere. La dottoressa la tranquillizzò e le disse che sapeva che era difficile leggere e scrivere ma che lei non le avrebbe dato nessun voto.

Alla fine dell'incontro la dottoressa fu tanto gentile. Disse che, nonostante le difficoltà, Lucia era stata molto brava e che aveva visto quanto impegno ci aveva messo. Questo la rese felice.

Poi disse alla mamma che le difficoltà di Lucia avevano un nome strano: dislessia, disortografia e disgrafia.

Una sigla incomprensibile: DSA

Cosa si nasconde dietro al misterioso acronimo DSA? Quattro semplici parole: Disturbo Specifico dell'Apprendimento che racchiudono quattro possibili disturbi: Dislessia, Disortografia, Disgrafia e Discalculia.

Quando ci si trova davanti alla parola "disturbo" si tende a pensare ad una malattia, ad un qualcosa che va curato, che va etichettato ed isolato o messo da parte.

In realtà i disturbi specifici dell'apprendimento sono una "caratteristica" con la quale nasciamo.

I disturbi specifici dell'apprendimento sono delle difficoltà che si manifestano nell'ambito scolastico e restano circoscritte al contesto scuola. Ciò significa che questi bambini funzionano perfettamente in tutti gli ambiti della vita ad eccezione della scuola dove apprendono come gli altri bambini ma necessitano di "strade" differenti per farlo.

È un po' come diceva Albert Einstein:

"Ognuno è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua capacità di arrampicarsi sugli alberi, lui

passerà la vita a credersi stupido”.

Il problema non riguarda affatto l'intelligenza. Al contrario, affinché si possa parlare di DSA è necessaria la presenza di un'intelligenza nella media o superiore alla media.

La difficoltà sta nel processo di apprendimento standard proposto dalla scuola, che prevede un funzionamento neuropsicologico uguale per tutti senza tenere conto delle differenze sotto questo aspetto. È un po' come costringere un miope a leggere la lavagna senza l'utilizzo degli occhiali. Potrebbe anche riuscire a farlo, sebbene con grande fatica, ma l'esito del compito risulterebbe sicuramente peggiore in termini di velocità ed accuratezza rispetto a quello di un lettore con una vista nella norma. Come il lettore miope ha bisogno di lenti apposite, il bambino con DSA necessita dell'utilizzo di alcuni accorgimenti per poter apprendere al pari degli altri e in modo autonomo.

Il contesto scolastico e la famiglia devono ovviare a questa mancanza fornendo gli strumenti in grado di favorire lo sviluppo migliore possibile delle potenzialità del bambino.

L'attenzione nei confronti dei DSA negli ultimi anni è clamorosamente aumentata. Attualmente molti ritengono che si stia esagerando e ci sia un eccesso di diagnosi.

Io non la penso così.

Quello a cui stiamo assistendo è un vero e proprio cambio di rotta. È il riconoscimento dei diritti negati a chi da sempre patisce una condizione di inferiorità che non dipende dal suo impegno e dalla sua determinazione ma da una caratteristica innata e fino ad oggi ignorata.

Quei bambini che prima venivano apostrofati come “zucconi”, “svogliati”, “scansafatiche” e che magari si ritiravano dalla scuola, loro malgrado, perché si percepivano inadeguati e “non portati per lo studio”, oggi possono avere un riscatto per le ingiustizie subite e dare un nome alla loro difficoltà.

Genitori e DSA

Alla mamma di Silvia, una bimba di 8 anni con dislessia e discalculia, si inumidivano gli occhi quando parlavo dei progressi che la bambina stava facendo nel percorso di potenziamento cognitivo che avevamo intrapreso. Quegli stessi occhi che increduli e atterriti, seguivano le mie labbra con ansia nel momento in cui le comunicai la diagnosi di sua figlia.

Spesso, nel lavoro quotidiano, mi trovo al cospetto di genitori che alla domanda “ci sono in famiglia altre persone che hanno un DSA?” rispondono: *forse io, forse mio marito, forse...* ma una volta si pensava di non essere portati per lo studio.

Quegli stessi genitori davanti ad una diagnosi entrano in ansia perché non hanno idea di come muoversi, non sanno cosa fare, non sanno come aiutare il proprio figlio.

Il senso d'impotenza di fronte alla scoperta si accompagna frequentemente al senso di colpa per non aver capito... per aver accusato il proprio bambino di svogliatezza, per averlo sgridato e talvolta costretto a ricopiare pagine e pagine, rimproverandolo per il disordine del quaderno.

A questi genitori dico: *quel che è fatto è fatto*. Il passato non si può cambiare ma potete rendere migliore il futuro dei vostri figli modificando il vostro atteggiamento nei loro confronti. Perché il vero problema non è sbagliare. Ma sbagliare e continuare a sbagliare. Vostro figlio non vi farà una colpa per non aver capito, non vi rimprovererà mai di non esservi accorti del problema ma lo farà se non lo aiuterete nel suo percorso dalla diagnosi in avanti.

Alcuni genitori tendono a “negare” la presenza del disturbo in quanto vedono il DSA come una menomazione, un'invalidità, un segno di inferiorità e non si rendono conto che le difficoltà che il bambino incontra a scuola determinano in lui grande sofferenza e disagio.

I genitori di Mirko, 9 anni, hanno chiesto addirittura quattro valutazioni a quattro professionisti diversi nella speranza, ogni volta, di scoprire che gli psicologi precedenti si erano sbagliati e il loro figlio era assolutamente nella norma, solo un po' “allergico alla scuola”, come dicevano loro. Il dolore e la rassegnazione sul volto di entrambi, di fronte all'ennesima conferma di un DSA, mi ha commossa.

Una diagnosi non è una sentenza di morte. Una diagnosi di DSA dev'essere vista come un punto di

partenza perché da lì in avanti le cose cambieranno.

Tuttavia sta nel genitore far sì che il cambiamento diventi positivo.

Davanti ad una diagnosi il bambino può reagire in diversi modi: può sentirsi sollevato perché finalmente mostra a tutti che non era una questione di impegno, ma c'era un altro motivo, ben più subdolo, per le sue difficoltà; d'altro canto può anche capitare che l'ansia aumenti perché l'etichettamento potrebbe esporlo alle prese in giro dei compagni.

Gli studi hanno rivelato un'alta associazione tra Disturbi Specifici dell'Apprendimento e disturbi emotivi. I più comuni in comorbidità sono Disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD), abbassamento del tono dell'umore e ansia. Il disagio può esprimersi anche sotto forma di atteggiamenti oppositivi e disturbanti all'interno della classe. Compito della scuola in questo frangente è quello di identificare i segnali di malessere.

Questo non significa che avere un disturbo nell'apprendimento porti necessariamente ad un disturbo emotivo ma può rappresentare un fattore di rischio e favorirne l'insorgenza.

Non sentirsi all'altezza dei compagni, delle richieste della scuola e della famiglia, non veder riconosciute le proprie difficoltà, determina una sofferenza psicologica che porta con sé bassa autostima e va ad incidere negativamente sulla motivazione allo studio.

I genitori, in questa fase, devono permettere al figlio di comprendere meglio che cosa sta vivendo, standogli accanto e affrontando quelle che sono le preoccupazioni del bambino in merito alla diagnosi e agli strumenti compensativi da utilizzare. Devono essere una base sicura e al contempo permettergli di fare le proprie scelte nella massima autonomia, anche in merito agli strumenti. È giusto incoraggiarlo, guidarlo per quanto possibile, ma non bisogna obbligarlo ad utilizzare quegli strumenti che non sente suoi. Può essere utile, in questi casi, concordare con il bambino dei periodi di prova al termine dei quali valutare l'adeguatezza di ogni singolo strumento.

Mi viene in mente, ad esempio, Luca, un ragazzo di 12 anni che aveva ricevuto una diagnosi di dislessia e disortografia. Tra gli strumenti compensativi che gli erano stati forniti c'era il computer e la sintesi vocale. Luca non era a suo agio nello scrivere al computer perché risultava lento e restava indietro. In più, la voce robotica priva d'intonazione della sintesi vocale non gli permetteva di concentrarsi su quello che ascoltava. Alla fine si optò, in accordo con il ragazzo, di fornirgli del tempo extra nelle verifiche e l'utilizzo della scrittura in stampatello che risultava più veloce.

La cosa più importante è che il genitore si informi, perché dalla non conoscenza nasce il disagio e quindi l'ansia di non sapere che cosa ci riserva il futuro.

Quest'ansia verrà inevitabilmente trasmessa al bambino che la respirerà nella vita quotidiana.

Nella fase successiva alla diagnosi è bene focalizzarsi anche sulle risorse del bambino, rimarcare in che cosa eccelle anche facendo riferimento alle attività extrascolastiche, sottolineando con un "bravo" tutti i progressi seppur minimi che fa nel quotidiano. Questo permetterà al bambino di aumentare la sua autostima e di percepirsi come maggiormente competente. Gradualmente si convincerà che può farcela.

Una volta ricevuta la diagnosi, il genitore deve consegnare la certificazione cosicché la scuola si attivi per capire quali modalità di apprendimento sono le migliori per il bambino. Tali modalità andranno a definire quelle che sono le misure dispensative e gli strumenti compensativi.

I bambini e i ragazzi con DSA sono tutelati dalla Legge 170/2010.

La legge risulta molto chiara ed esaustiva ma spesso non viene applicata nel modo adeguato perché si tende a ritenere tutti i DSA uguali. In realtà bambini diversi con lo stesso disturbo possono non necessitare degli stessi strumenti, per questo il compito degli insegnanti è molto delicato.

L'insegnante deve essere bravo a capire di cosa effettivamente può aver bisogno il bambino. Questo compito può essere alleggerito dall'intervento del professionista che ha effettuato la diagnosi che deve diventare un collegamento tra famiglia e scuola.

Una volta identificati gli strumenti per le diverse materie di studio, gli insegnanti stileranno il PDP- Piano Didattico Personalizzato: un documento nel quale andranno riportati gli strumenti compensativi e le misure dispensative. Questo andrà firmato da insegnanti e familiari.

In tal modo la scuola aiuterà il bambino nel contesto scolastico mentre il genitore, dal canto suo, dovrà rendere “abile” il bambino nell'utilizzo e nella costruzione degli strumenti più adatti.

Non è finita qui.

Il ragazzo si troverà a fare i conti con lo studio anche nell'ambiente familiare.

Per questo motivo è importante che il genitore conosca e cerchi di arricchire la propria padronanza del fenomeno DSA.

Allo stesso modo, nelle prime fasi, può essere di fondamentale ausilio rivolgersi ad esperti che aiutino il bambino a sviluppare le proprie potenzialità. Ecco perché sin dai primi anni della scuola primaria, dopo la diagnosi, è consigliabile intraprendere un percorso di potenziamento delle abilità scolastiche per andare ad agire positivamente sulle aree di particolare fragilità.

L'intervento tempestivo in un periodo di così rapidi cambiamenti evolutivi come l'infanzia, rappresenta un fattore protettivo per la crescita in quanto il bambino potrà compensare in pochi anni le sue carenze sentendosi da subito più competente con minore probabilità di sperimentare le ricadute negative del disturbo sul piano emotivo.

La fatica a casa e a scuola sarà comunque tanta, ma piano piano, con l'uso corretto degli strumenti e delle strategie apprese durante il potenziamento sarà possibile ridurla.

Tutto ciò contribuirà nel corso degli anni a renderlo autonomo.

Cari genitori...

Quando ci troviamo di fronte un bambino con DSA, magari proprio nostro figlio, non dobbiamo vedere un disabile perché non è assolutamente così. Abbiamo di fronte un individuo unico con un insieme di caratteristiche che lo rendono irripetibile: c'è chi ha gli occhi azzurri, chi ha i capelli castani e chi presenta un disturbo dell'apprendimento.

Se accettiamo questo, ci informiamo senza ansia ma col desiderio di fornire il massimo supporto, possiamo fare tanto.

Operare su più fronti come quello psicologico, quello scolastico e quello familiare permetterà al bambino, o al ragazzo, di vedere crescere la propria autostima (scolastica e globale), aumentare la motivazione scolastica, migliorare le relazioni con gli altri e ridurre significativamente il rischio di insorgenza dei disturbi emotivi.

Se voi genitori agirete in questa direzione i bambini con DSA, forse ancora non lo sanno, ma ve ne saranno eternamente grati.

Valentina Lunghi, psicologa

Esercizi di Settembre

Il mese della ripresa, del rientro a scuola, al lavoro, la ripresa delle attività.

E' come l'inizio di un nuovo anno: ci lasciamo alle spalle spazi diversi e dobbiamo riprendere con quotidianità che a volte dobbiamo reinventare.

E noi?

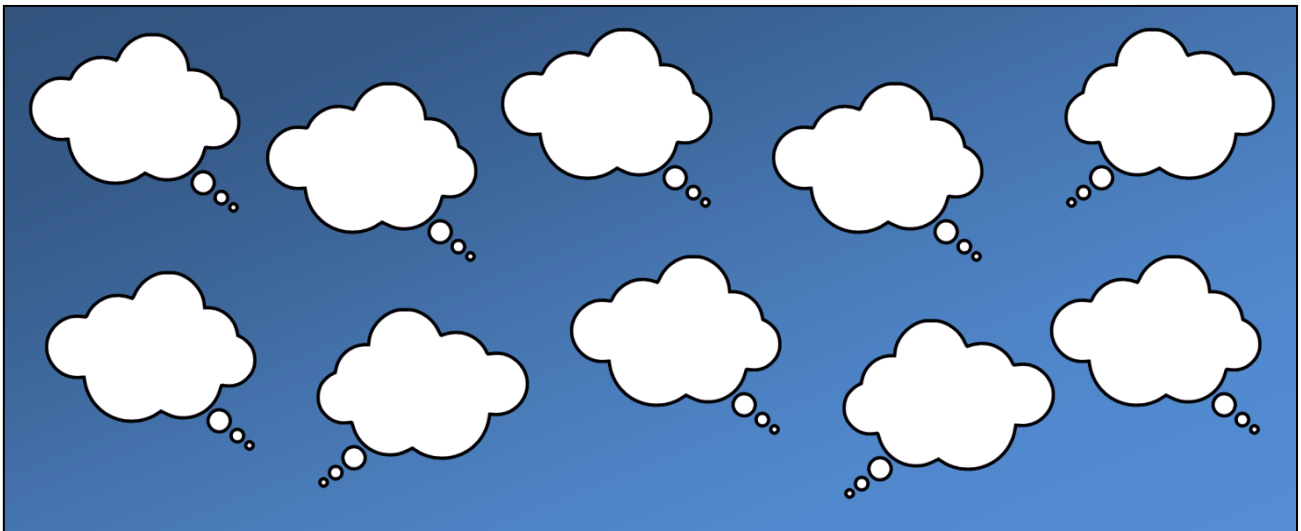
Cosa possiamo raccontare di noi, della nostra vita, dei passi fatti?

Prendiamo carte e penna ed elenchiamo almeno una decina di situazioni che ci hanno visto felici.

L'incontro con una persona cara; un regalo inaspettato; un fiore che abbiamo coltivato con attenzione e che ci ha donato una piantina nuova una bella lettura.....

Poniamo attenzione a cosa ci rende sereni, e impegniamoci ogni giorno a coglierlo nella nostra vita. Ogni giorno.

Condividile in Fb, e nel gruppo di condivisione; potremmo scoprire aspetti di noi sconosciuti, e potremmo apprezzare situazioni comuni a cui dare significato diverso.



Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: riparto con sprint

Realizzate lo stato di quiete e benessere così come illustrato nelle pagine precedenti...

Ora visualizzate l'albero che avete immaginato nelle settimane scorse; le radici radicate nel terreno, il fusto solido e maestoso, così come le fronde, con tanti rami e foglie, protese verso il cielo... è il vostro albero, l'albero che vi rappresenta.

Ricordate quanto è importante questa immagine!

Ecco, ora che avete visualizzato il vostro albero, pensate alle sue radici...

Sono forti e radicate profondamente nel terreno.

Il nutrimento della terra dona forza ed energia al vostro albero... e a voi stessi.