

RISORSA GRATUITA

7 strumenti per attenzione, emozioni e avvio del compito

Mini-kit operativo per la scuola secondaria di primo grado

Pronto da stampare · Istruzioni brevi · 7 schede

Inclusione Pratica

Meno tempo a preparare. Più tempo per insegnare.

PRIMA DI INIZIARE

Come usare questi materiali

Usa il kit come punto di partenza, non come ricetta. Scegli una scheda coerente con il bisogno osservato, presentala all'alunno e rivedila dopo cinque giorni.

Principio guida Osserva senza etichettare, semplifica l'azione, misura ciò che cambia.

Indicazioni essenziali

- Scegli un solo obiettivo osservabile per volta.
- Presenta lo strumento in un momento tranquillo.
- Personalizza parole, simboli e tempi insieme all'alunno.
- Raccogli pochi dati utili e rivedi la scelta con il team.
- Non usare la scheda come punizione o diagnosi.

Nota professionale. Queste risorse sono strumenti didattici generali. Non sostituiscono diagnosi, valutazioni cliniche, PEI/PDP collegiali o indicazioni degli specialisti.

STRUMENTO 01

Semaforo dell'attenzione

Aiuta a riconoscere il proprio livello di disponibilità e scegliere un'azione breve.

Quando usarlo	All'inizio o durante un'attività che richiede concentrazione.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Indico il colore	2 Scelgo un aiuto	3 Riprovo per 3 minuti
------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

Scheda operativa

VERDE	Sono pronto: inizio dal primo passo.
GIALLO	Ho bisogno di una consegna più breve o di un esempio.
ROSSO	Mi fermo, respiro e concordo una pausa breve.
Ora sono	☐ Verde ☐ Giallo ☐ Rosso
La mia scelta	_____

Cosa osservare Se l'alunno riconosce prima il bisogno di aiuto e riduce i richiami esterni.

Adattamento personale: _____

STRUMENTO 02

Routine dei tre minuti

Riduce la distanza tra consegna e primo gesto concreto.

Quando usarlo	Quando l'avvio del compito è lento, incerto o oppositivo.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Guardo	2 Scelgo	3 Inizio
--------------------	--------------------	--------------------

Scheda operativa

1. Guardo	Qual è la consegna? _____
2. Scelgo	Il primo passo più piccolo è _____
3. Inizio	Lavoro fino al segnale del timer.
Dopo 3 minuti	☐ Continuo ☐ Chiedo aiuto ☐ Concordo pausa

Cosa osservare Il tempo necessario per iniziare e il numero di sollecitazioni.

Adattamento personale: _____

STRUMENTO 03

Scala emotiva 1-5

Offre parole semplici per comunicare l'intensità emotiva.

Quando usarlo	Prima che l'attivazione diventi troppo alta.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Do un numero	2 Nomino il segnale	3 Scelgo una strategia
--------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Scheda operativa

1	Tranquillo
2	Un po' teso
3	In difficoltà
4	Molto attivato
5	Ho bisogno di fermarmi
Ora sono a	_____ Perché: _____

Cosa osservare Se il numero viene comunicato spontaneamente e quali strategie risultano utili.

Adattamento personale: _____

STRUMENTO 04

Posso chiedere una pausa

Rende la pausa prevedibile, breve e orientata al rientro.

Quando usarlo	Quando la permanenza nel compito diventa difficile.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Chiedo	2 Scelgo durata	3 Rientro
--------------------	---------------------------	---------------------

Scheda operativa

Segnale	Mostro la carta o dico: “Ho bisogno di una pausa”.
Durata	☐ 2 minuti ☐ 5 minuti ☐ altra: _____
Luogo	_____
Rientro	Riparto da: _____

Cosa osservare Durata reale, qualità del rientro e necessità di mediazione.

Adattamento personale: _____

STRUMENTO 05

Checklist del materiale

Sostiene autonomia e riduce richiami ripetitivi.

Quando usarlo	Ingresso in classe e cambi d'ora.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Controllo	2 Segno	3 Chiedo ciò che manca
-----------------------	-------------------	----------------------------------

Scheda operativa

Sul banco	☐ Diario ☐ Astuccio ☐ Quaderno ☐ Libro
Per la lezione	☐ Materiale specifico: _____
Manca	_____
Ho risolto così	_____

Cosa osservare Quanti elementi vengono predisposti senza aiuto dopo una settimana.

Adattamento personale: _____

STRUMENTO 06

Timer visivo e micro-obiettivo

Rende il tempo concreto e il risultato raggiungibile.

Quando usarlo	Per compiti lunghi o percepiti come troppo difficili.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Scelgo il passo	2 Imposto il tempo	3 Verifico
-----------------------------	------------------------------	----------------------

Scheda operativa

Micro-obiettivo	In questo intervallo farò: _____
Tempo	☐ 3 min ☐ 5 min ☐ 10 min
Alla fine	☐ Fatto ☐ Quasi ☐ Da dividere ancora
Prossimo passo	_____

Cosa osservare Completamento del micro-obiettivo e adeguatezza della durata scelta.

Adattamento personale: _____

STRUMENTO 07

Mini registro dei successi

Rende visibili progressi piccoli ma significativi.

Quando usarlo	A fine attività o giornata, in meno di due minuti.
Come presentarlo	Con tono neutro, come aiuto condiviso e non come conseguenza.

Tre passi

1 Ricordo	2 Descrivo	3 Scelgo il prossimo passo
---------------------	----------------------	--------------------------------------

Scheda operativa

Oggi sono riuscito a	_____
Mi ha aiutato	_____
Da 1 a 5	Quanto è stato difficile? _____
Domani provo a	_____

Cosa osservare Specificità dell'autovalutazione e capacità di riconoscere i facilitatori.

Adattamento personale: _____

Il passo successivo

Il kit completo ADHD e DOP raccoglie 30 strumenti coordinati per osservazione, prevenzione, avvio del compito, emozioni, rinforzo e alleanza educativa.

Scopri aggiornamenti e materiali su [Inclusione Pratica](#).