

Come organizzare i compiti a casa.

Aiuta tuo figlio a svolgere al meglio i compiti per la scuola.

Durante le prime settimane dopo l'inizio della scuola è sempre difficile per i ragazzi recuperare la giusta concentrazione. Ma allora, come puoi aiutare tuo figlio e come puoi insegnargli a gestire gli impegni scolastici?

Allestisci una postazione dedicata allo studio. Assicurati che la scrivania e la sedia siano comode e che l'ambiente sia ben illuminato, in modo da facilitarli la permanenza seduti.

Se per studiare userà un PC fai in modo che l'angolo computer sia in un luogo tranquillo e lontano dalle distrazioni.



Definisci uno schema operativo

Dopo esserti dedicato alla postazione occupati di definire una tabella di marcia che sarà utile per monitorare l'impegno quotidiano e tenere d'occhio i progressi. Prima di tutto dovrai appendere l'orario delle lezioni in un luogo dove puoi averlo sempre a vista d'occhio, ad esempio in cucina.

Associa a **ogni materia un colore diverso** per identificare quelle più impegnative, saprai così quando tuo figlio dovrà impegnarsi di più e potrai aiutarlo a concentrarsi.

Sulla tabella puoi aggiungere adesivi, post-it, magneti o **traguardi con piccoli premi** dopo le interrogazioni, che lo incoraggeranno a impegnarsi un po' di più.

Suggeriscigli di iniziare a fare i compiti partendo dalla materia più difficile, per svolgerla quando è ancora a mente fresca, lasciando per ultime le materie a lui più congeniali, in questo modo concluderà la giornata con un **senso di leggerezza e di soddisfazione**.

Aiutalo a gestire le pause in modo efficiente

Ad esempio, la pausa può essere fatta ogni ora, per consentire al cervello di mantenere costante il livello di attenzione. Oppure tra una materia e l'altra, per contribuire all'organizzazione mentale e dare maggiore stacco tra gli argomenti. Durante le pause è importante alzarsi dalla scrivania, camminare per casa, staccare gli occhi dal libro o dallo schermo e soprattutto, durante una delle pause un po' più lunghe, è importante fare merenda! Come nell'intervallo a scuola, gli spuntini sono necessari per dare carburante alla mente e devono essere leggeri e nutrienti.



Gli editoriali.

Una pausa potrà durare circa 10 o 15 minuti, per non avere troppe distrazioni, perché poi toccherà dedicarsi alla prossima materia.

Non ultimo, è importante ricordargli che per imparare ci vuole pazienza e quando una lezione non è chiara, il metodo migliore è sempre quello di chiedere delucidazioni all'insegnante a scuola e ai genitori, nonni o fratelli maggiori a casa, senza vergogna, per evitare lacune e potersi sentire più sicuri.