

METODO VISIVO & SUPPORTO ALLO STUDIO

IL MIO CERVELLO IN ORDINE

Modelli grafici da colorare e compilare per organizzare idee, compiti ed emozioni

Ideato e curato dalla professoressa Claudia Fisanotti (la prof fisa)

INTRODUZIONE PERCHÉ NASCE QUESTO QUADERNO

Questo quaderno nasce dal lavoro, dall'esperienza scolastica e dai progetti educativi curati dalla **professoressa Claudia Fisanotti** a contatto quotidiano con gli studenti. È pensato come uno **strumento pratico e accogliente** per accompagnare bambine, bambini e ragazzi con ADHD (e chiunque sperimenti momenti di fatica attentiva) nella gestione delle attività scolastiche e personali. L'obiettivo è offrire una bussola visiva per ritrovare **focus, lucidità mentale, serenità e tranquillità** nell'affrontare i compiti di tutti i giorni.

BASI PEDAGOGICHE I TRE PILASTRI DEL METODO

- 1. Scaffolding Visivo e Riduzione del Carico Cognitivo:** Sostituire le lunghe liste astratte con forme geometriche chiuse (cerchi, fette, caselle) riduce l'ansia e rende visibile sia l'inizio che la fine del compito.
- 2. Colorazione Cinestetica e Leva Dopaminergica:** Colorare a mano un settore o un petalo appena concluso fornisce un feedback tattile immediato, stimolando il circuito della dopamina e contrastando la paralisi decisionale.
- 3. Scomposizione Graduale (Micro-Chunking):** Affrontare una grande consegna spezzata in piccoli passi tangibili abbassa la soglia d'attrito iniziale e restituisce il senso di autoefficacia e competenza.

NOTA PEDAGOGICA E DI UTILIZZO: Questo materiale **non vuole assolutamente sostituirsi ad alcun tipo di diagnosi, intervento clinico, terapia medica o percorso specialistico**. È un sussidio educativo, compensativo e motivazionale pensato per offrire uno spazio sereno e senza giudizio in cui riordinare i propri pensieri prima e durante lo studio.



CONDIVISIONE LIBERA & GRATUITA

A cura della prof.ssa Claudia Fisanotti • Segui e sostieni il progetto su Instagram:

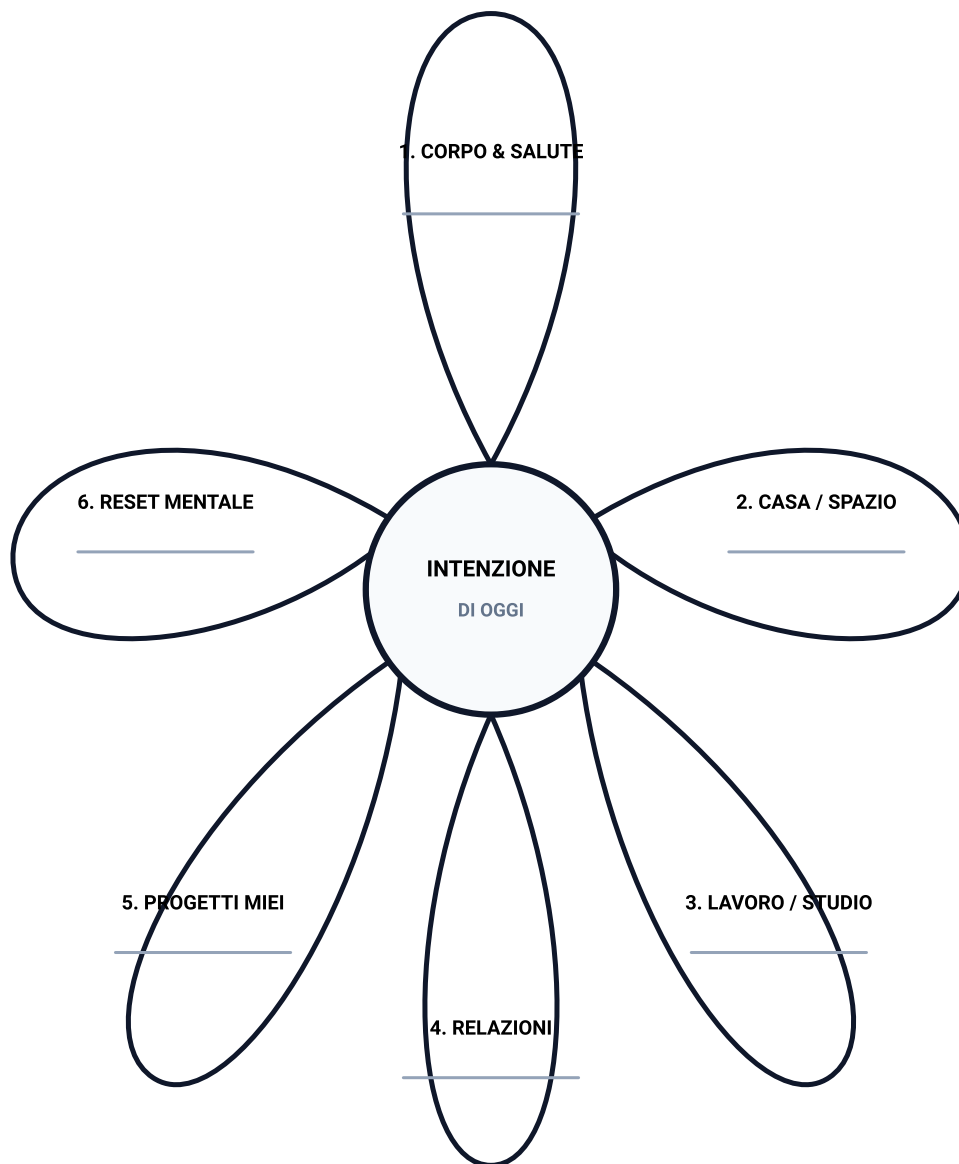
@laproffisa

100% GRATIS

MODELLO 02 • ANTI PARALISI

LA MARGHERITA DELLE MICRO-VITTORIE

Un petalo alla volta per vincere la trappola del "tutto o niente"



BLOOM RINFORZO POSITIVO A COLORI

Scrivi un solo piccolo compito in ogni petalo. Quando ne completi uno, colora interamente il petalo con pennarelli o matite. A fine giornata avrai un fiore fiorito.

MODELLO 03 • CAPACITY MATCHING

I 3 BARATTOLI DELL'ENERGIA

Abbina le attività al carburante mentale reale che hai oggi

ALTA ENERGIA Focus profondo • Scrivere • Creare	MEDIA ENERGIA Email • Commissioni • Riordino	PILOTA AUTOMATICO Bere acqua • Cestino • Reset dolce
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____ 100% CARICA	☐ _____ 50% CARICA	☐ _____ 15% CARICA (GIORNO NO)

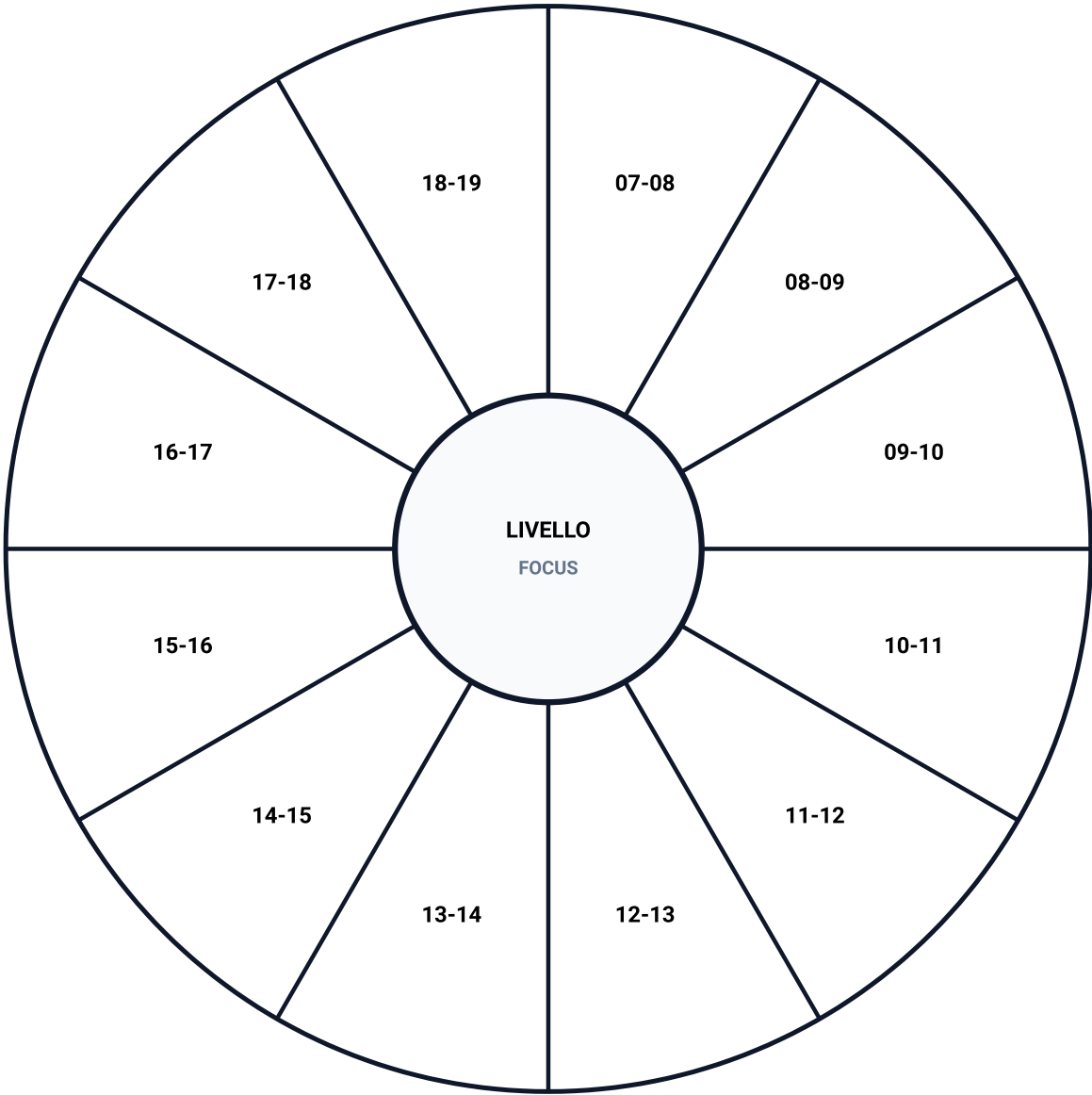
ENERGY PIANIFICA SENZA SENSI DI COLPA

Nelle giornate con poca lucidità pesca solo dal barattolo "Pilota Automatico". Colora il livello del barattolo che utilizzi per visualizzare i tuoi successi.

MODELLO 04 • TIME BLINDNESS

LA RUOTA DEL TEMPO A SPICCHI

Rendi visibili le ore del giorno per non perdere la percezione temporale



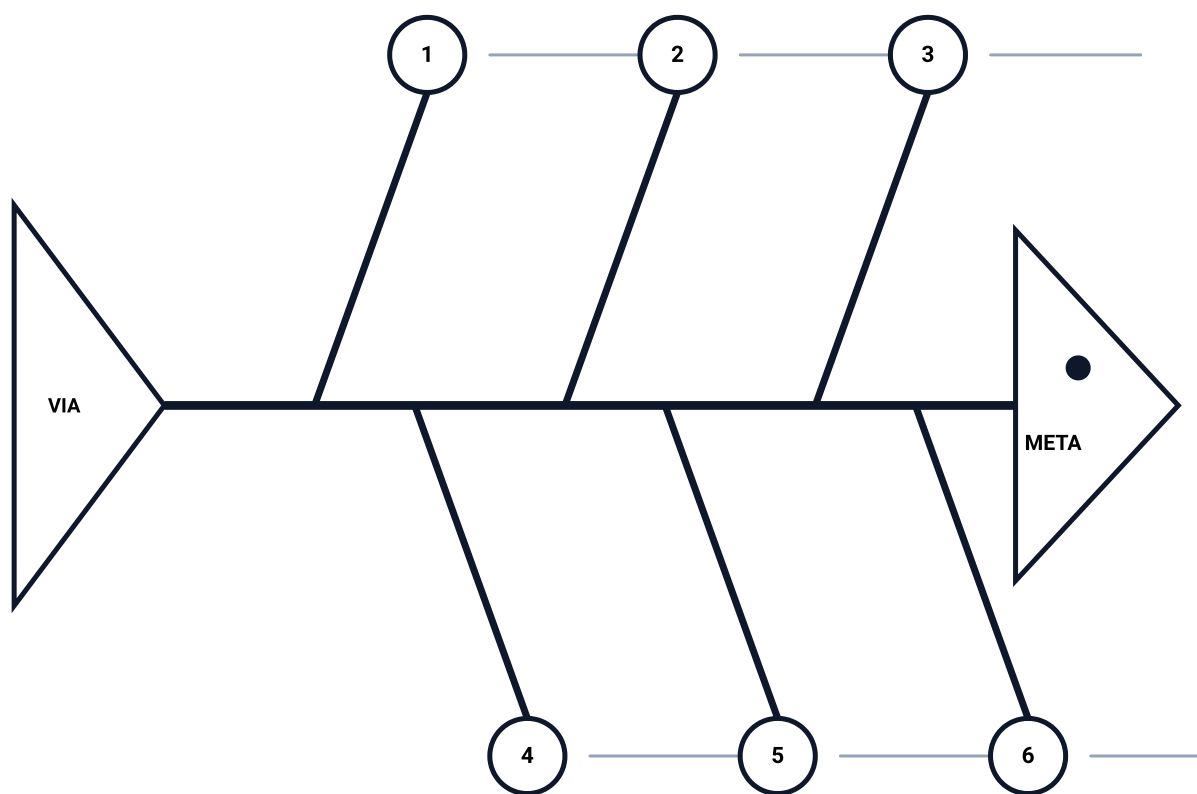
CLOCK COLORAZIONE DEI BLOCCHI ORARI

Colora ogni spicchio con un colore diverso a seconda del tipo di impegno (es. blu per lavoro, verde per pasti/pause, giallo per tempo libero). Colora lo spicchio man mano che il tempo scorre.

MODELLO 05 • DECOSTRUZIONE STEP

LA LISCA DI PESCE ANTI-BLOCCO

Spezza un'attività gigantesca in 6 micro-bocconi facili



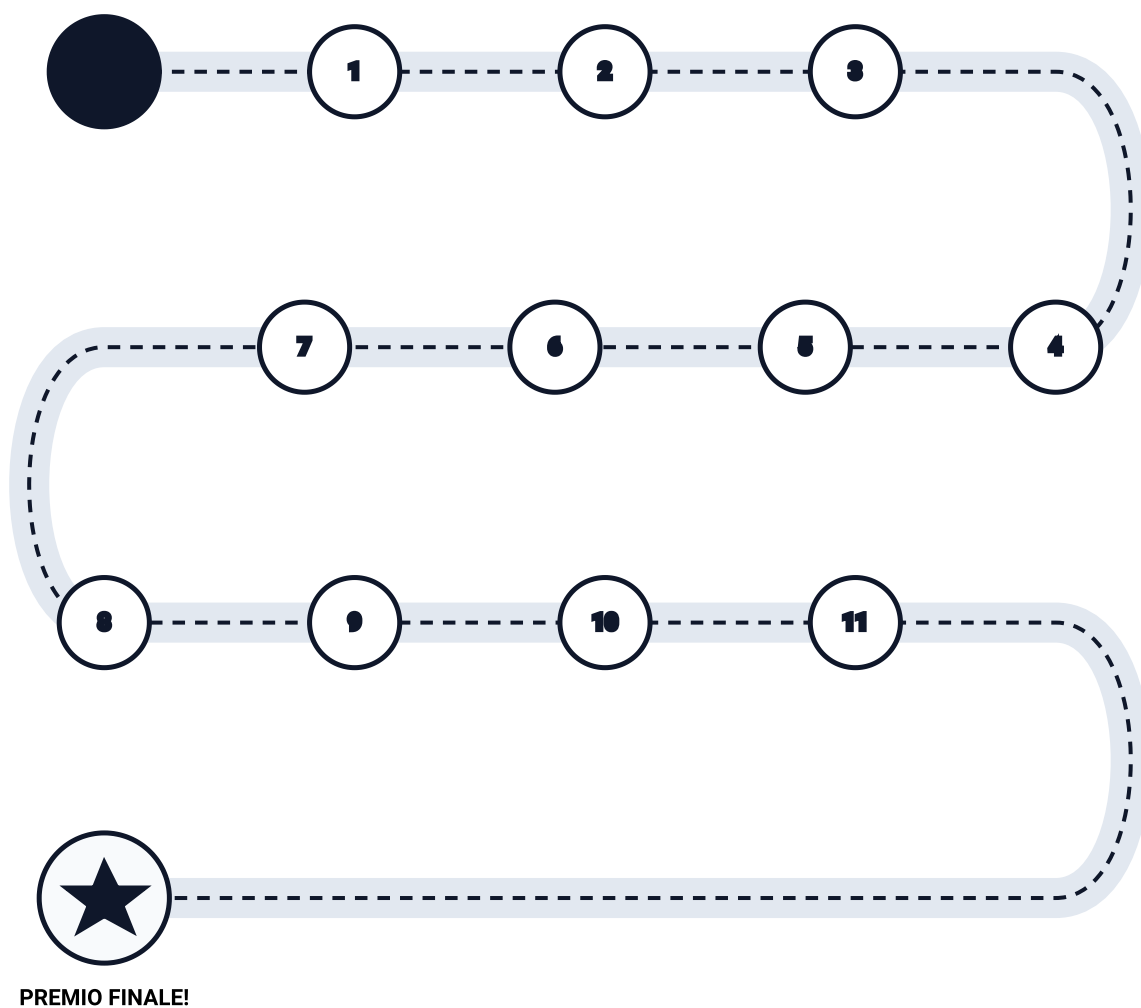
FISHBONE VISUALIZZA IL PASSO DOPO PASSO

Scrivi l'obiettivo nella testa del pesce. Nelle spine scrivi passaggi piccolissimi (es. "apri il file", "scrivi 1 frase"). Colora ogni spina man mano che la esegui.

MODELLO 06 • PROGRESS BAR TANGIBILE

IL SENTIERO DEI CHECKPOINT

Avanza casella dopo casella come in una missione da gioco da tavolo



QUEST SLANCIO VISIVO CONTINUO

Associa un compito o 20 minuti di lavoro ad ogni casella. Colora la casella piena appena finisci. Stabilisci la ricompensa finale prima di muovere il primo passo.

MODELLO 07 • PRIORITÀ CROMATICA

IL SEMAFORO DEL TRIAGE MENTALE

Filtra subito l'emergenza reale da ciò che può aspettare



ZONA ROSSA: 1 SOLO COMPITO FONDAMENTALE

Ha conseguenze concrete oggi se non viene svolto.



ZONA GIALLA: IMPORTANTE MA FLESSIBILE (MAX 3)

Procedi solo se hai superato il rosso e ti resta energia.



ZONA VERDE: EASY WINS A BASSO SFORZO

Compiti leggeri da fare anche in momenti di calo o distrazione.

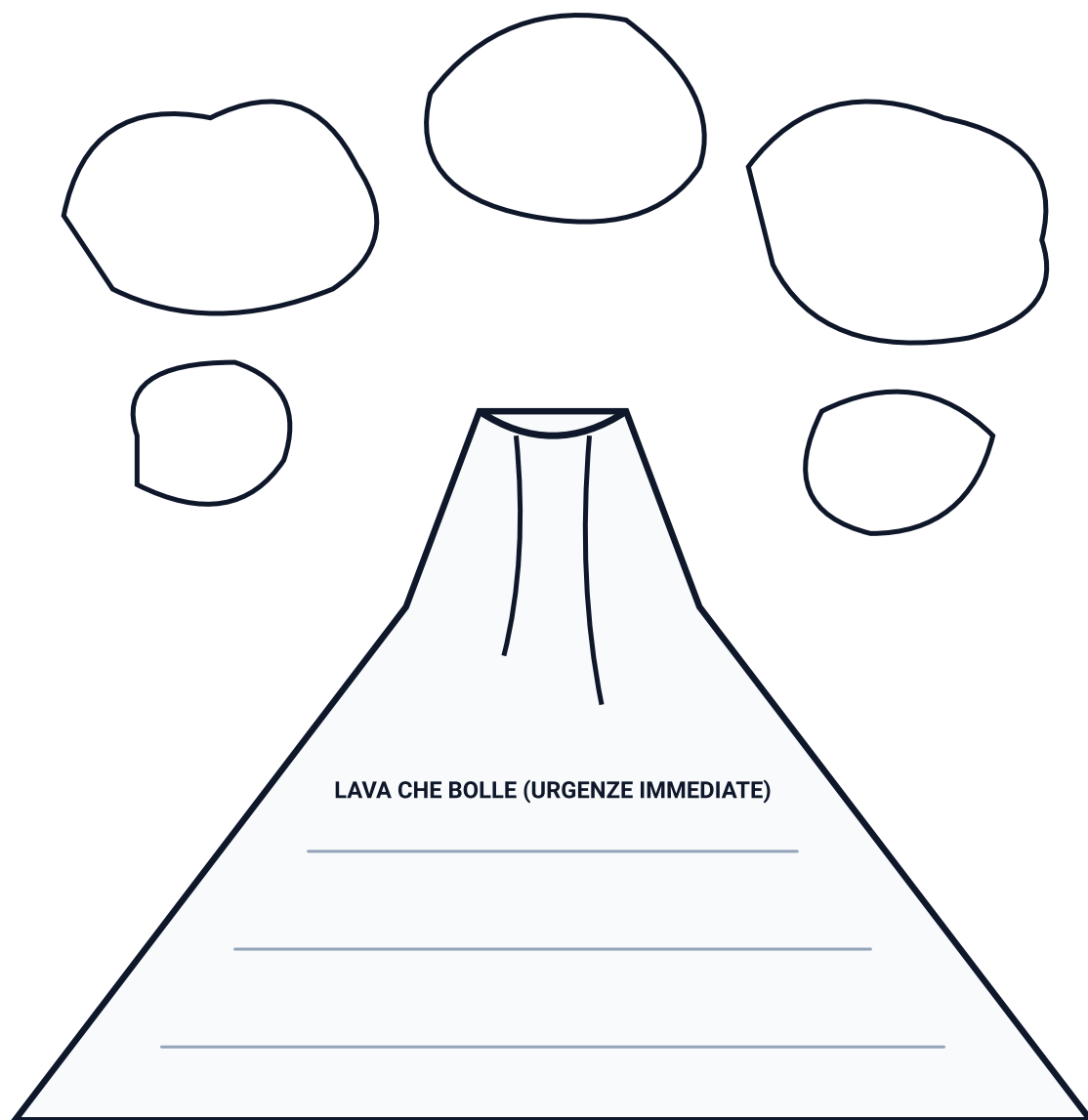
TRAFFIC • COLORA LE LUCI DEL SEMAFORO

Colora i tre cerchi con pennarello rosso, giallo e verde. Non caricare mai la zona rossa con più di un compito: è la garanzia anti-ansia per la giornata.

MODELLO 08 • SVUOTA MENTE

IL VULCANO DEI PENSIERI CALDI

Fai eruttare il disordine mentale prima di provare a pianificare



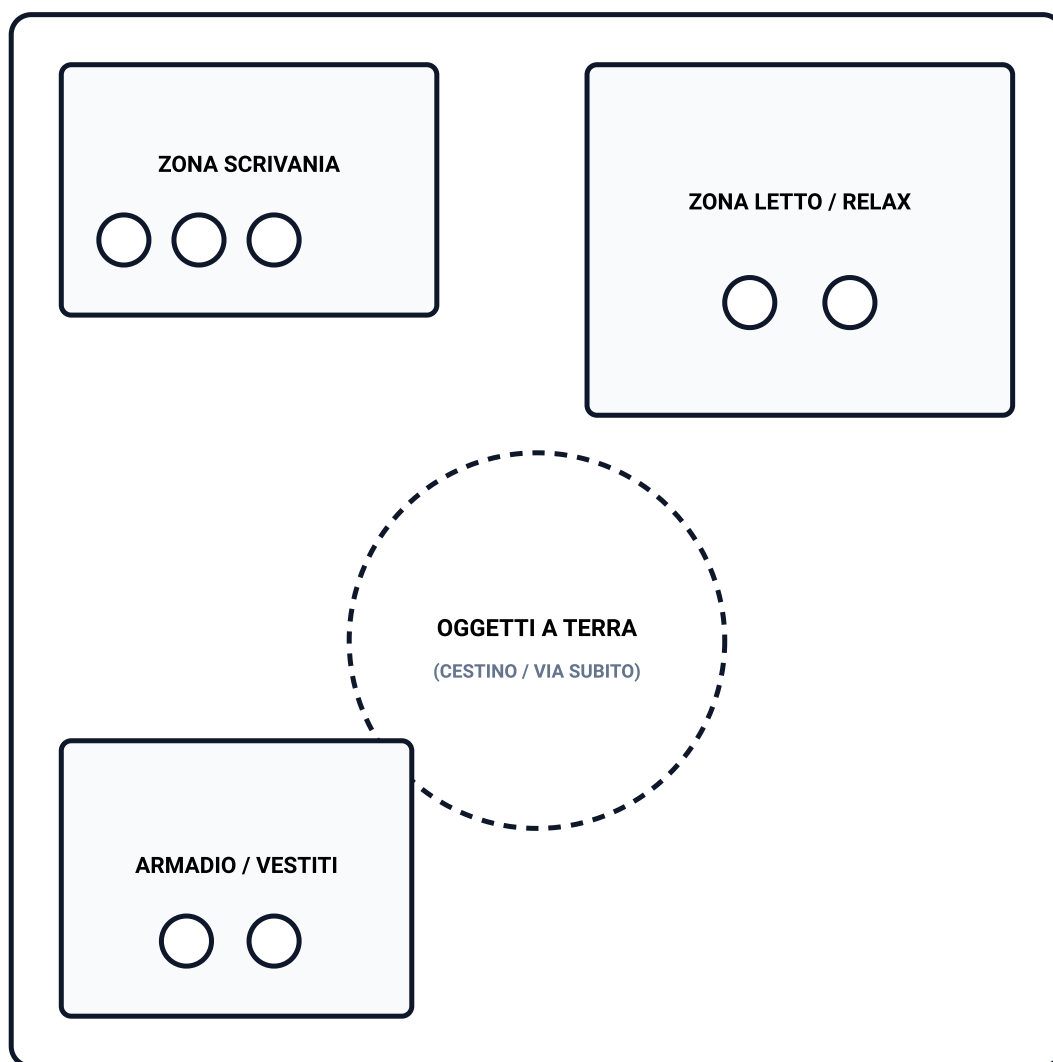
DUMP • SCARICA TUTTO SENZA FILTRI

Scrivi nelle nuvole di fumo tutte le idee o ansie che ti ronzano in testa. Nel corpo del vulcano metti solo ciò che brucia davvero. Colora la roccia e la lava per rilassare le mani.

MODELLO 09 • ORDINE SPAZIALE

LA MAPPA DI RESET DELLA STANZA

Decluttering per micro-zone senza sentirti sopraffatto dal disordine



ZONE UN SETTORE ALLA VOLTA

Non guardare tutta la camera: scegli un solo rettangolo. Rimetti a posto 3 oggetti e colora i cerchietti di quella zona. Fermati o passa al settore successivo solo se ne hai ancora voglia.

MODELLO 10 • FOCUS SHIELD

IL PARCHEGGIO DEI PENSIERI INTRUSIVI

Metti in pausa le idee brillanti ma fuori tema senza paura di dimenticarle

POSTO P1

Guarda dopo le: _____

POSTO P2

Guarda dopo le: _____

POSTO P3

Guarda dopo le: _____

POSTO P4

Guarda dopo le: _____

PARKING

DIFESA DALL'HYPERFOCUS INGANNEVOLE

Mentre lavori ti viene la tentazione di fare una ricerca o comprare una cosa? Parcheggiala qui e colora il box. Sapere che è scritta ti permetterà di tornare al compito principale.

MODELLO 11 • REGOLAZIONE EMOTIVA

IL MENÙ DOPAMINA BISTROT

Ricariche sane e stimolanti per quando ti senti scarico o bloccato

ANTIPASTI (MICRO-RICARICHE DA 2 A 5 MINUTI)

- Bere un grande bicchiere d'acqua fresca con limone
- 10 saltelli sul posto o stretching per la schiena
- Spruzzare acqua fredda sui polsi e sul viso
- _____

PIATTI FORTI (PAUSA RIGENERANTE DA 15 A 30 MINUTI)

- Camminata all'aperto ascoltando musica ritmata
- Doccia calda o cucinare uno spuntino croccante
- _____

DESSERT (PIACERE PURO • DA GUSTARE A FINE GIORNATA)

- Un episodio della serie tv preferita / 20 min di gaming
- Chiacchierata al telefono con un amico fidato
- _____

DOPAMINE **ALTERNATIVA AL DOOMSCROLLING**

Quando il cervello cerca dopamina cade spesso nei social per ore. Tieni questo foglio visibile: appena senti il vuoto ordina subito un antipasto o un piatto forte sano.

MODELLO 12 • TEMPO TANGIBILE

GLI ARCHI DI FOCUS (SPRINT 25 MIN)

Visualizza il completamento di ogni sessione colorando l'arco

SESSIONE 1 (25 MIN)



Task: _____

SESSIONE 2 (25 MIN)



Task: _____

SESSIONE 3 (25 MIN)



Task: _____

SESSIONE 4 (25 MIN)



Task: _____

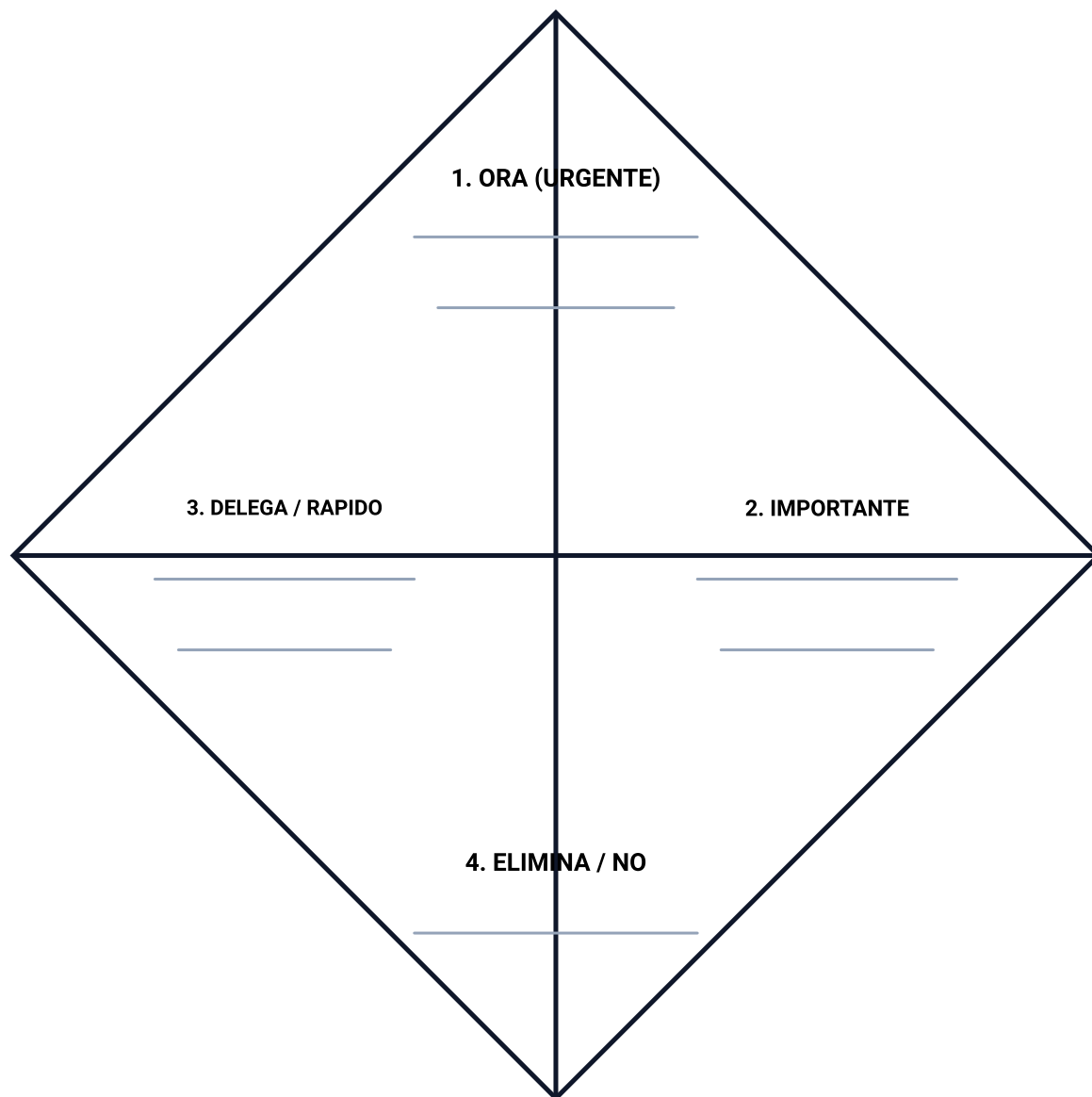
POMODORO 25 MINUTI DI IMPEGNO REALE

Fai partire il timer. Quando completi una sessione colora interamente l'arco. Dopo 4 archi pieni concediti una pausa da 30 minuti.

MODELLO 13 • MATRICE VISIVA

IL DIAMANTE DEI QUADRANTI

Organizza le scelte in 4 direzioni per togliere l'ansia da prestazione



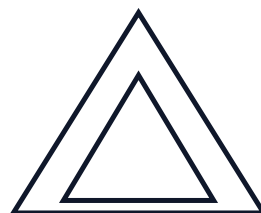
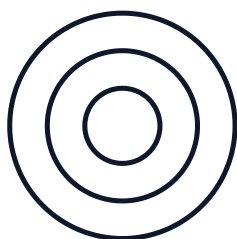
DIAMOND DECISIONI NON LINEARI

Distribuisci le idee nelle quattro punte. Il quadrante in basso è il più liberatorio: scrivi cosa hai deciso di NON fare oggi e coloralo per toglierti ogni senso di colpa.

MODELLO 14 • KINETIC FOCUS

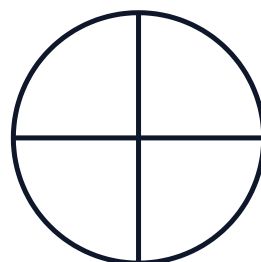
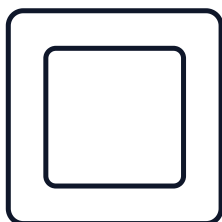
L'ISOLA DELLO SCARABOCCHIO TATTILE

Disegna, tratteggia e colora forme geometriche mentre ascolti



SPAZIO LIBERO PER TRATTEGGIO

(Muovere le mani aiuta il cervello neurodivergente a fissare i concetti)



DOODLE • REGOLAZIONE SENSORIALE ATTIVA

Usa questa pagina durante le telefonate o mentre ascolti una lezione. Colorare le forme geometriche impedisce alla mente di distrarsi con altri schermi.

MODELLO 15 • ANTI BURNOUT

IL TERMOMETRO DEL SOVRACCARICO

Riconosci i segnali di allarme prima del blocco totale



- ZONA CRITICA (100%)**
Stop totale. Bevi acqua, mettiti al buio 10 min, niente decisioni.
- ZONA D'ALLARME (70%)**
Forte irrequietezza. Taglia metà degli impegni subito.
- ZONA OTTIMALE (40-60%)**
Buon focus. Lavora con intervalli regolari.
- ZONA CALMA (0-20%)**
Mente rilassata e pronta a idee fresche.

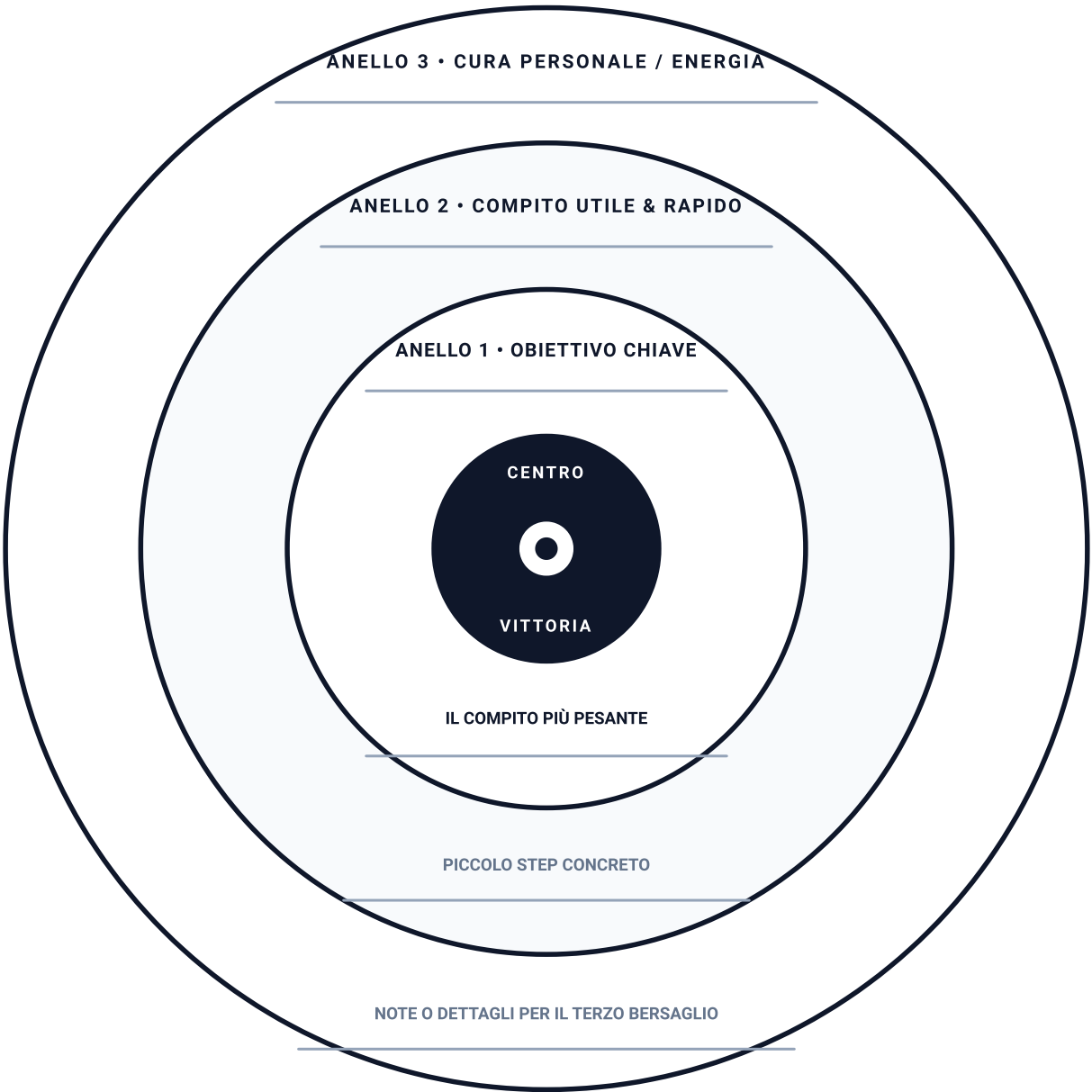
CHECK **COLORAZIONE DEL MERCURIO**

Fai un check durante la giornata e colora il termometro dal basso. Se superi la zona d'allarme, fermati e concediti una pausa dal tuo Menù Dopamina.

MODELLO 16 • MIRA LASER

IL BERSAGLIO DEI 3 OBIETTIVI

Basta liste da trenta voci: un solo compito ben centrato in ciascun anello



TARGET UN OBIETTIVO PER OGNI CINTURA

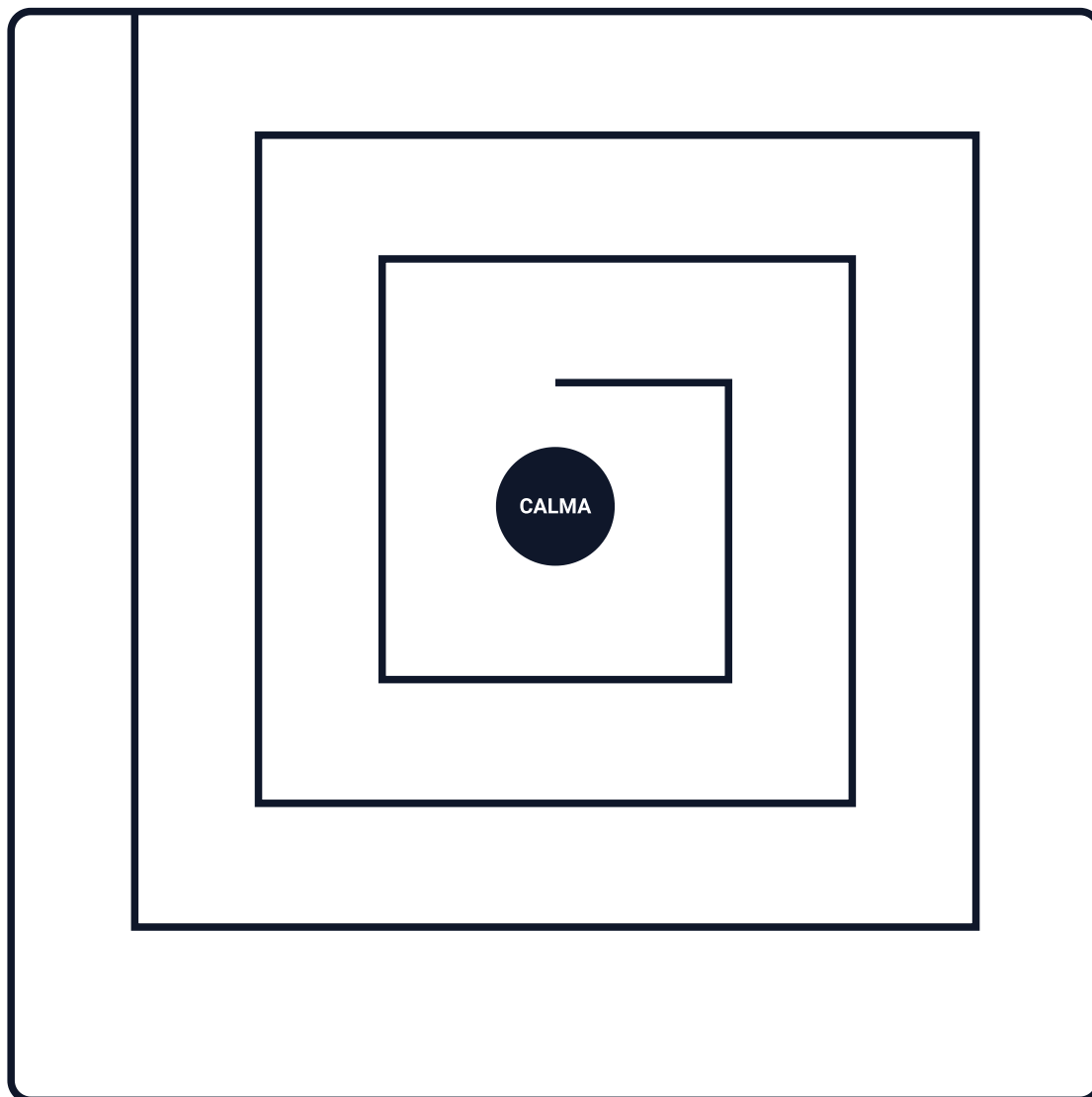
Ogni anello racchiude la sua etichetta e riga dedicata: scrivi il compito chiave al centro (Anello 1), il compito di supporto nell'Anello 2 e la cura personale nell'Anello 3. Colora ciascun anello appena fai centro.

MODELLO 17 • UNBLOCKER

IL LABIRINTO DEL RESET MENTALE

Traccia la linea per rallentare il flusso di pensieri sovraccarichi

ENTRATA



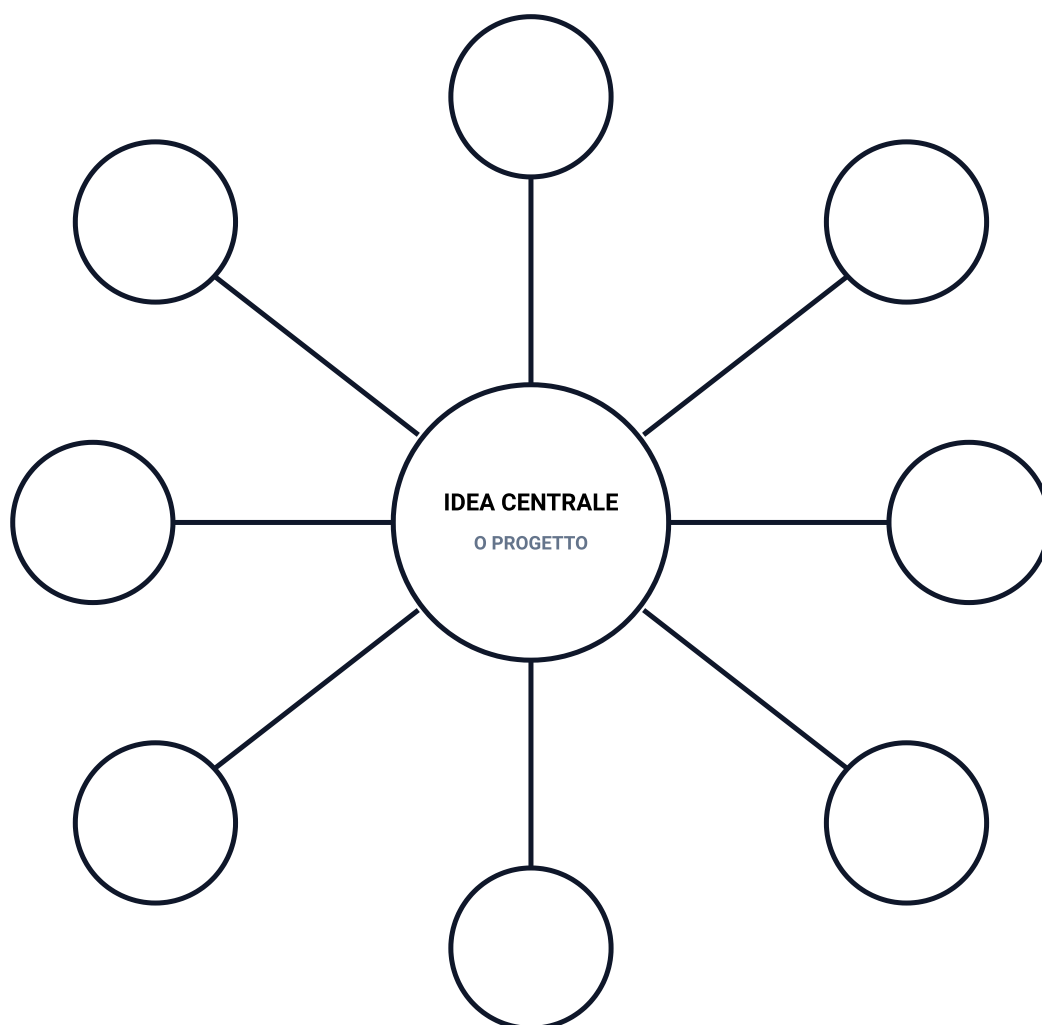
RESET MINDFULNESS FISICA SENZA SFORZO

Appoggia la matita all'entrata e scorri verso il centro a ritmo regolare, respirando profondamente. Aiuta a diminuire la frequenza cardiaca nei momenti di panico da scadenza.

MODELLO 18 • PENSIERO NON LINEARE

LA RAGNATELA DELLE IDEE CONNESSE

Lascia che i pensieri si colleghino a raggiera senza gabbie rigide



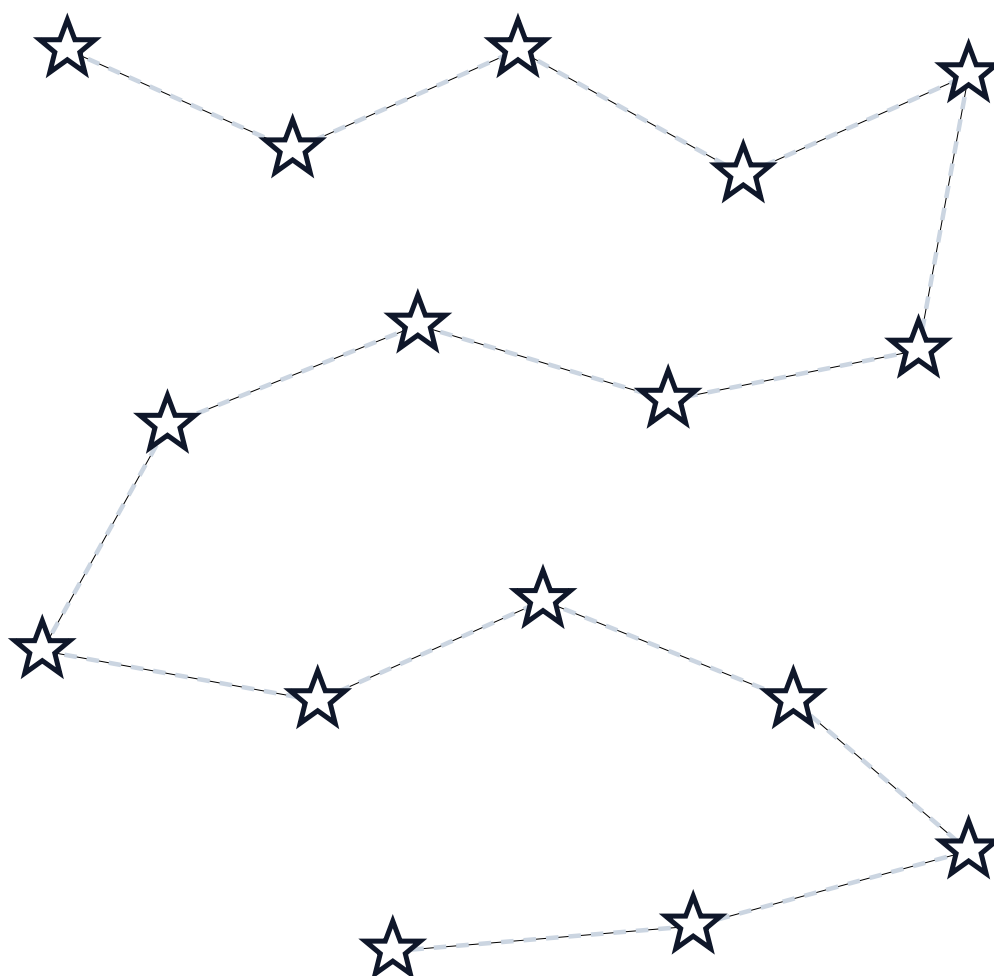
MINDMAP • PENSIERO DIVERGENTE

Il cervello ADHD fatica a pensare a righe. Scrivi nei cerchi le parole chiave e colora le connessioni per dare forma all'idea.

MODELLO 19 • VISUAL HABITS

LA COSTELLAZIONE DELLE ABITUDINI

Accendi una stella per ogni giorno senza punirti per i salti



STARS PROGRESSI SENZA RIGIDITÀ

Scegli una singola azione quotidiana. Quando la porti a termine colora una stella. Anche se salti un giorno, il percorso visivo non si azzerà.

MODELLO 20 • CHIUSURA SERALE

LO SCRIGNO DELLE VITTORIE NASCOSTE

Riconosci i progressi invisibili prima di spegnere la luce



1. UNA COSA PER CUI SONO GRATO OGGI



2. UNA MICRO-VITTORIA INVISIBILE DI CUI VADO FIERO



3. UNA COSA CHE LASCIO ANDARE SENZA RIMORSO

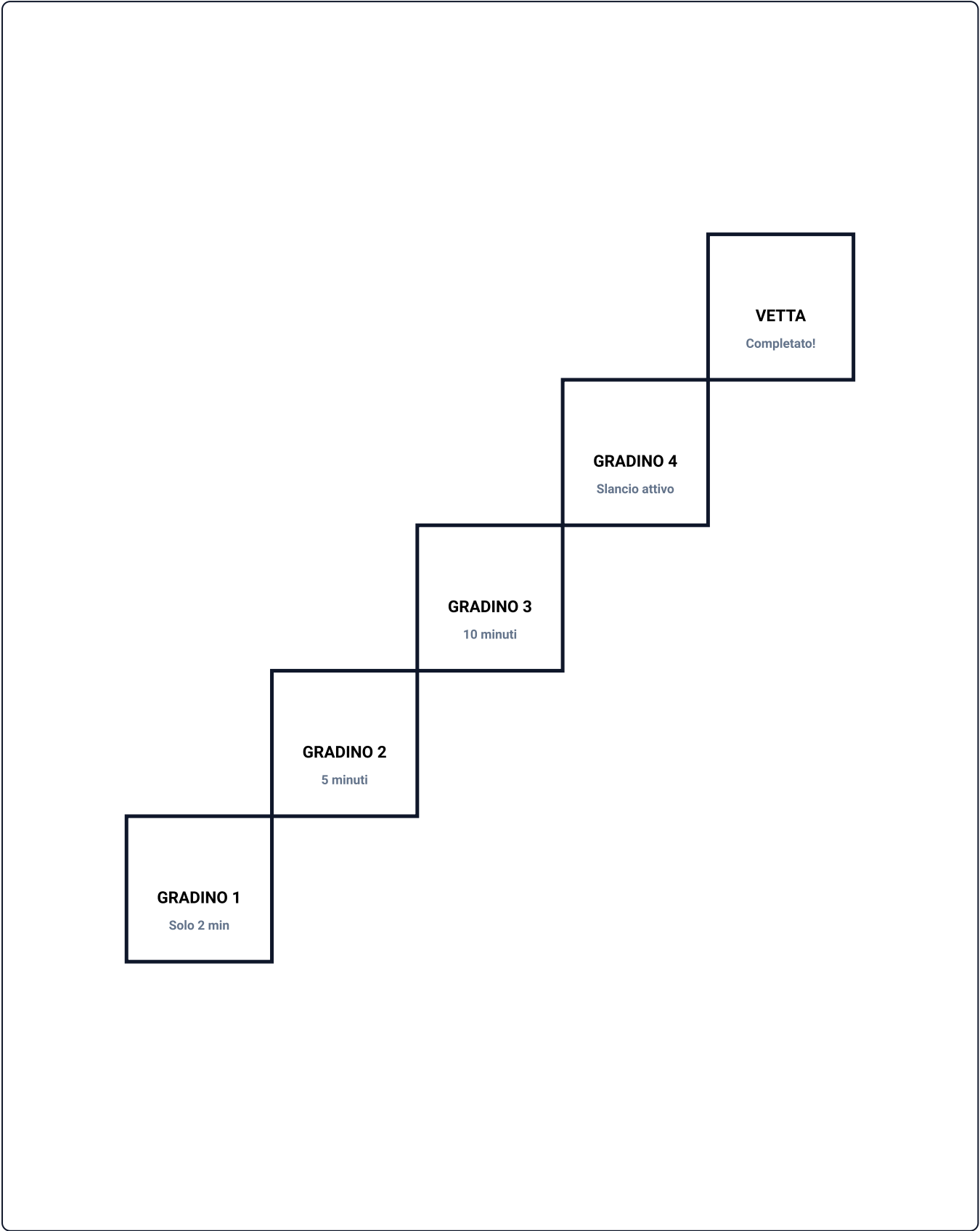
NIGHT • DISINNESCA L'AUTOCRITICA NOTTURNA

Compila e colora questi tre scrigni a fine giornata. Ricordati che alzarsi e affrontare una giornata con ADHD è già una vittoria.

MODELLO 21 • AVVIO A BASSO ATTRITO

LA SCALA DEI 5 MINUTI

Riduci la barriera d'ingresso: fai solo il primo gradino



STAIRS LA REGOLA DELL'ATTRITO ZERO
Promettiti di fare solo il primo gradino da 2 minuti. Se dopo vuoi smettere, sei autorizzato a farlo. Il 90% delle volte il cervello ADHD decide di salire al gradino successivo.

MODELLO 22 • TIME-BOXING LEGGERO

LA LINEA DEL GIORNO A BLOCCHI AMPI

Non pianificare ogni singolo minuto: usa solo 4 grandi fasce

MATTINA PRESTO

(Risveglio - 10:00)

TARDA MATTINA

(10:00 - 13:00)

POMERIGGIO

(14:00 - 18:00)

SERA / CHIUSURA

(18:00 in poi)

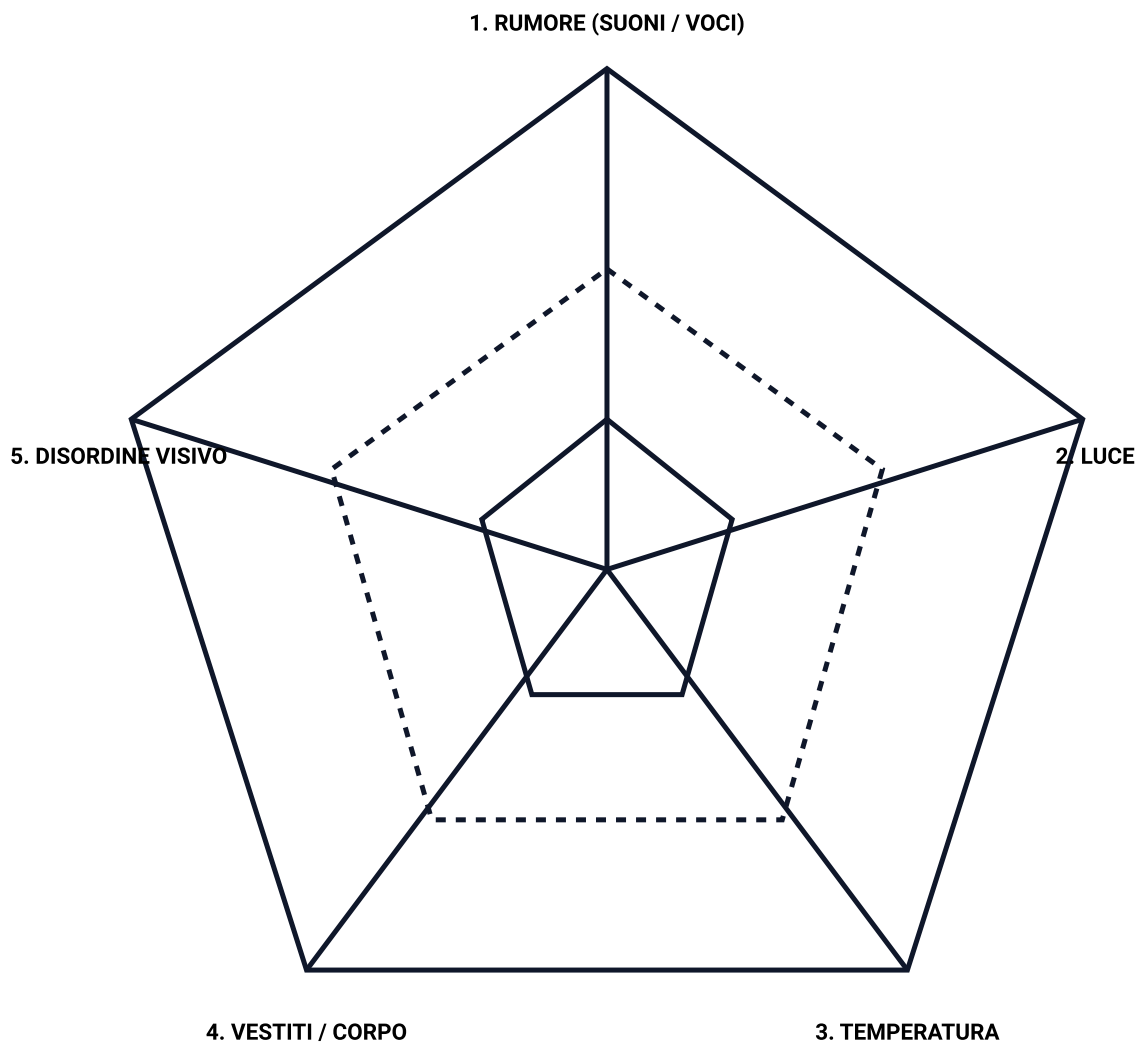
BLOCKS STRUTTURA SENZA RIGIDITÀ

Gli orari ultra-dettagliati falliscono non appena subentra un imprevisto. Assegna un solo obiettivo per ciascuna delle quattro macro-fasce e colora i bordi man mano che procedi.

MODELLO 23 • SOVRACCARICO SENSORIALE

IL RADAR DELL'AMBIENTE SENSORIALE

Individua cosa ti sta prosciugando le energie nell'ambiente



SENSES AGGIUSTAMENTI AMBIENTALI

Spesso l'incapacità di concentrarsi deriva da un disturbo sensoriale. Segna e colora quale raggio è al massimo livello: metti cuffie antirumore, abbassa le luci o cambia abiti.

Bilancia la giornata tra doveri, riposo e pura gioia creativa

[illegible]

Una giornata in cui riempi solo il vaso dei doveri porta dritti alla paralisi e al burnout. Assicurati che ogni giorno ci sia almeno un elemento colorato in tutti e tre i vasi.

