

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

STRUMENTO EDUCATIVO

COME FUNZIONA QUESTO QUADERNO

Consigli pratici per studenti, genitori e insegnanti

1. PERCHÉ GLI ELENCHI TRADIZIONALI FALLISCONO NELL'ADHD?

I ragazzi con ADHD hanno una ridotta memoria di lavoro e faticano a percepire il tempo che passa (la cosiddetta *cecità temporale*). Una lista di 10 compiti da fare appare come una montagna indistinta, innescando la **paralisi da compito** e l'ansia da prestazione.

2. LA COLORAZIONE COME LEVA DOPAMINERGICA

Colorare non è un passatempo infantile: è un'azione cinestetica che rilascia dopamina, fissa la concentrazione visiva e funge da ricompensa tangibile a ogni micro-traguardo raggiunto. Ogni petalo, stella o casella riempita dice al cervello: *"Hai finito questo pezzettino, bravo!"*

SEZIONE 1 • PRIMARIA (7-10 ANNI)

- Pagine 3-12
- Linguaggio basato su missioni, premi e forme grandi.
- Struttura le routine quotidiane (zaino, compiti, cameretta) senza discussioni e con rinforzo positivo.

SEZIONE 2 • SECONDARIA (11-14+ ANNI)

- Pagine 13-22
- Strumenti per studio autonomo, interrogazioni e progetti.
- Gestione delle distrazioni, dei blocchi d'avvio, dell'energia mentale e difesa dai cellulari.

3. REGOLA D'ORO PER LA STAMPA

Non dare l'intero quaderno tutto insieme! Stampare 20 pagine insieme crea ancora una volta senso di oppressione. Stampa e consegna **un singolo foglio al giorno**, lasciando che lo studente scelga i colori con cui riempirlo.

CONSIGLIO CO-REGOLAZIONE INIZIALE

Per le prime 3-4 volte compila il foglio insieme allo studente. Fate insieme il primo gradino e fategli colorare la prima casella: una volta avviato il meccanismo, procederà in autonomia.

STRUMENTO EDUCATIVO

COME FUNZIONA QUESTO QUADERNO

Consigli pratici per studenti, genitori e insegnanti

1. PERCHÉ GLI ELENCHI TRADIZIONALI FALLISCONO NELL'ADHD?

I ragazzi con ADHD hanno una ridotta memoria di lavoro e faticano a percepire il tempo che passa (la cosiddetta *cecità temporale*). Una lista di 10 compiti da fare appare come una montagna indistinta, innescando la **paralisi da compito** e l'ansia da prestazione.

2. LA COLORAZIONE COME LEVA DOPAMINERGICA

Colorare non è un passatempo infantile: è un'azione cinestetica che rilascia dopamina, fissa la concentrazione visiva e funge da ricompensa tangibile a ogni micro-traguardo raggiunto. Ogni petalo, stella o casella riempita dice al cervello: *"Hai finito questo pezzettino, bravo!"*

SEZIONE 1 • PRIMARIA (7-10 ANNI)

- Pagine 2-11
- Linguaggio basato su missioni, premi e forme grandi.
- Struttura le routine quotidiane (zaino, compiti, cameretta) senza discussioni e con rinforzo positivo.

SEZIONE 2 • SECONDARIA (11-14+ ANNI)

- Pagine 12-21
- Strumenti per studio autonomo, interrogazioni e progetti.
- Gestione delle distrazioni, dei blocchi d'avvio, dell'energia mentale e difesa dai cellulari.

3. REGOLA D'ORO PER LA STAMPA

Non dare l'intero quaderno tutto insieme! Stampare 20 pagine insieme crea ancora una volta senso di oppressione. Stampa e consegna **un singolo foglio al giorno**, lasciando che lo studente scelga i colori con cui riempirlo.

CONSIGLIO CO-REGOLAZIONE INIZIALE

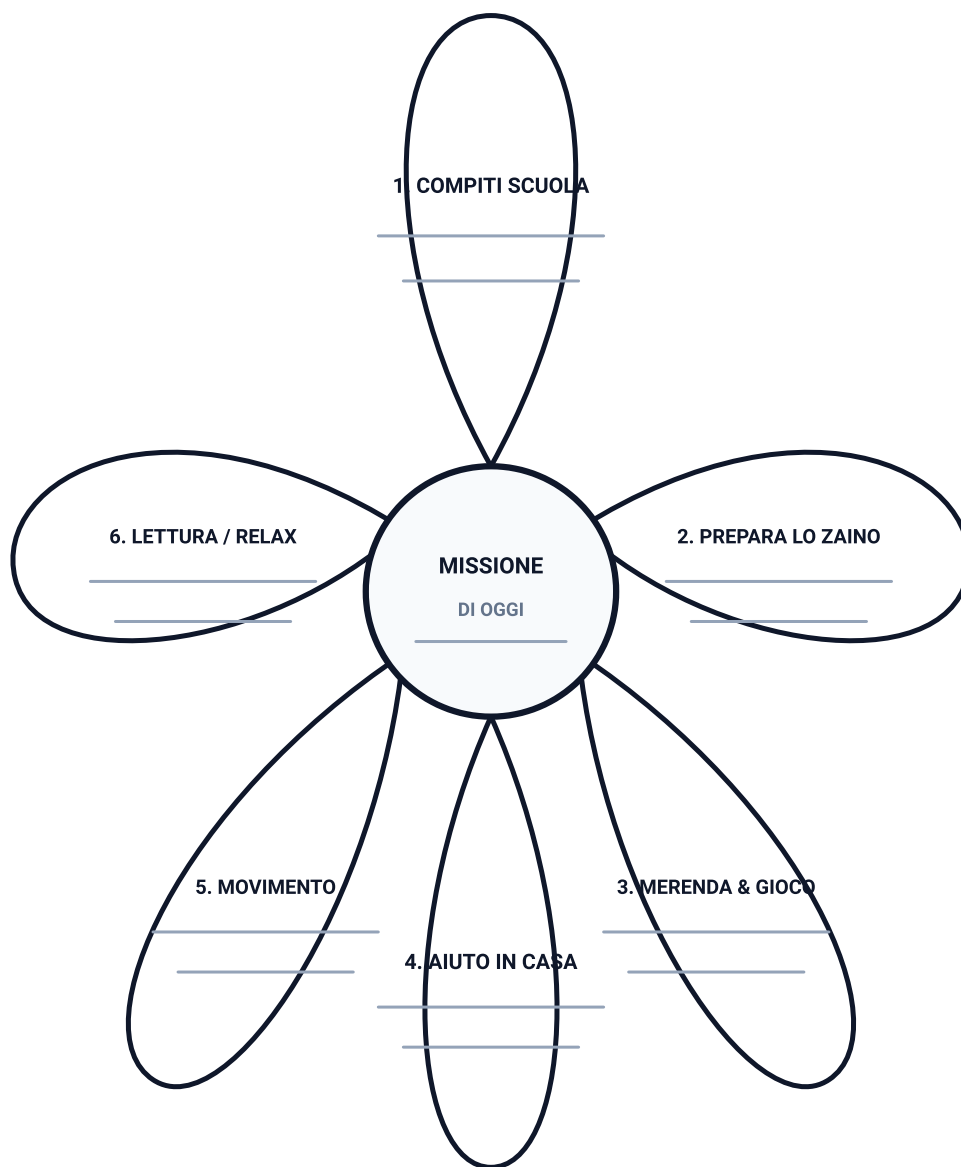
Per le prime 3-4 volte compila il foglio insieme allo studente. Fate insieme il primo gradino e fategli colorare la prima casella: una volta avviato il meccanismo, procederà in autonomia.

MISSIONI QUOTIDIANE

BASE (7-10 ANNI)

LA MARGHERITA DEI SUPER-TRAGUARDI

Un solo petalo alla volta per non stancare la mente



SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO UN PETALO ALLA VOLTA

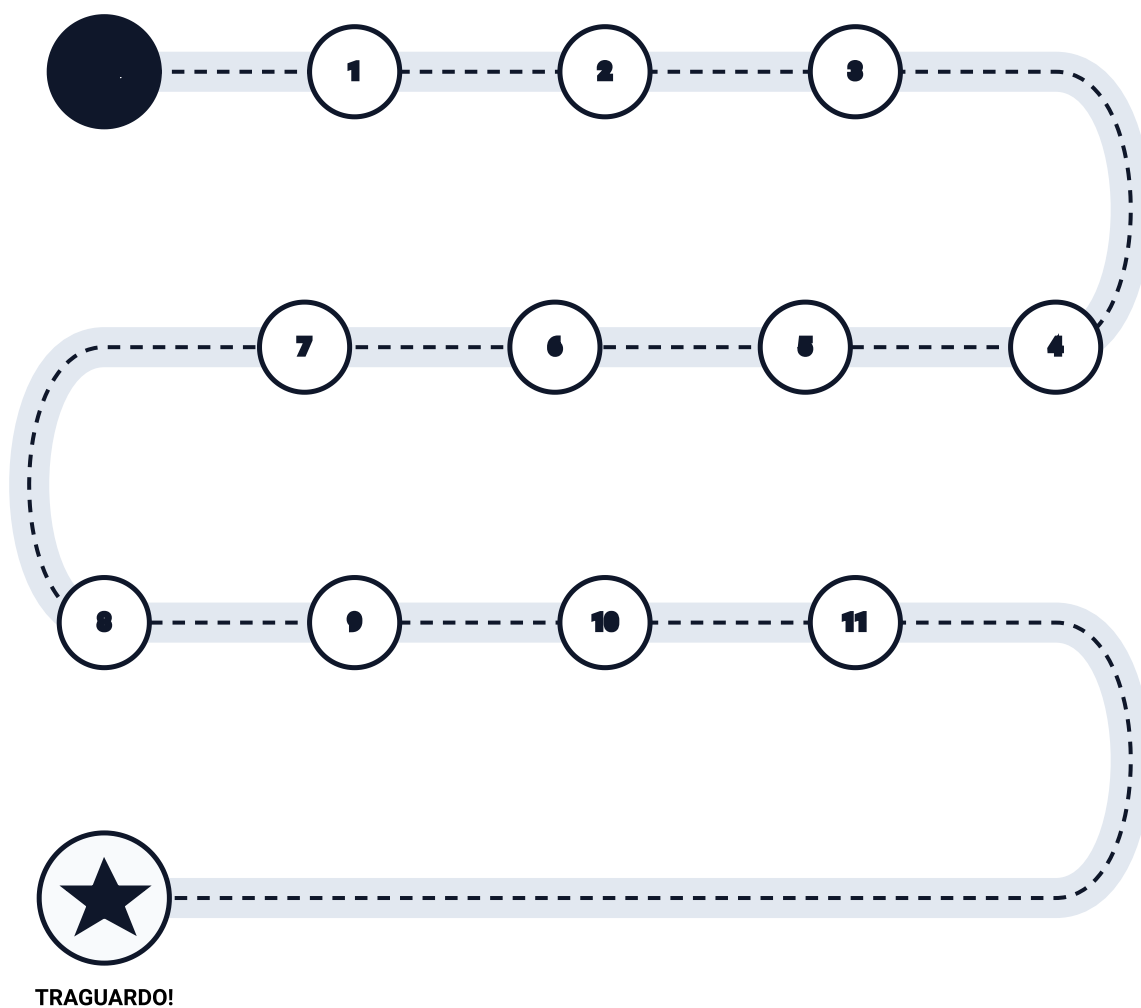
Scrivi (o disegna) una piccola cosa da fare in ciascun petalo. Appena hai finito, colora tutto il petalo con il tuo pennarello preferito. Quando il fiore è tutto colorato, hai vinto il pomeriggio!

GIOCO A TAPPE

BASE (7-10 ANNI)

LA PISTA DEL POMERIGGIO

Avanza casella dopo casella verso la ricompensa finale



SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO IL GIOCO DEL POMERIGGIO

Ogni numero è una piccola azione (es. 1 = toglì le scarpe, 2 = merenda, 3 = apri il quaderno). Colora la casella ogni volta che finisci un passaggio. All'arrivo ti aspetta il tuo gioco preferito!

IL SEMAFORO DEI COMPITI DI CASA

Prima il compito rosso per togliersi subito il pensiero



ZONA ROSSA: IL COMPITO PIÙ TOSTO (SOLO 1!)

Quello per cui serve più attenzione (es. problema di matematica).



ZONA GIALLA: COMPITI NORMALI (MASSIMO 2)

Lettura o esercizi medi (es. grammatica, disegno).



ZONA VERDE: COSE FACILI E VELOCI

Preparare l'astuccio, temperare le matite, firmare il diario.

SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO GUIDA IL SEMAFORO

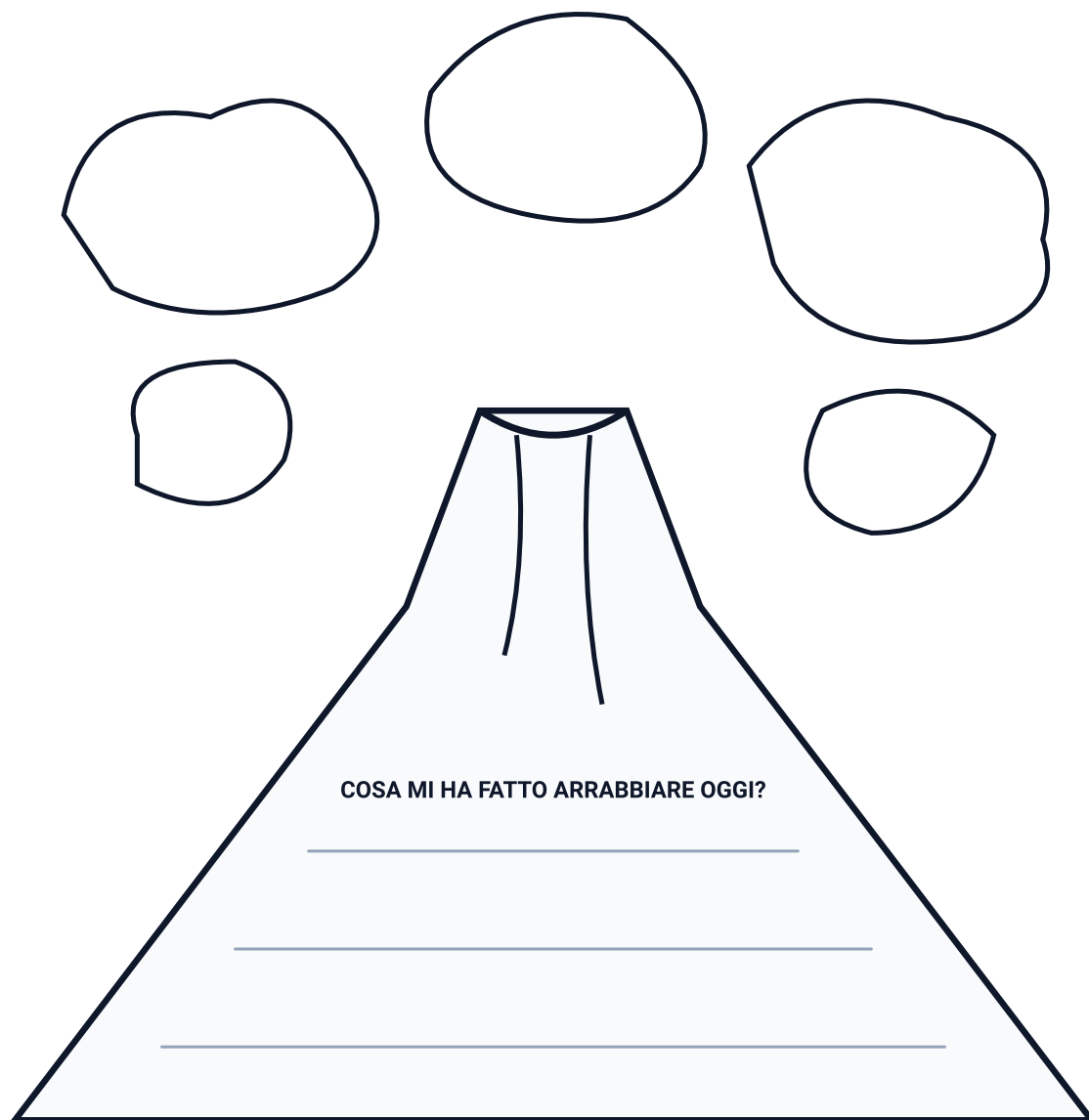
Colora i tre cerchi con rosso, giallo e verde. Fai subito la cosa rossa quando hai ancora forza: una volta fatta quella, la parte più difficile è già alle tue spalle!

REGOLAZIONE EMOTIVA

BASE (7-10 ANNI)

IL VULCANO DEI PENSIERI RIBELLI

Fai uscire la rabbia e la stanchezza prima che esplodano



SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO LIBERA IL VULCANO

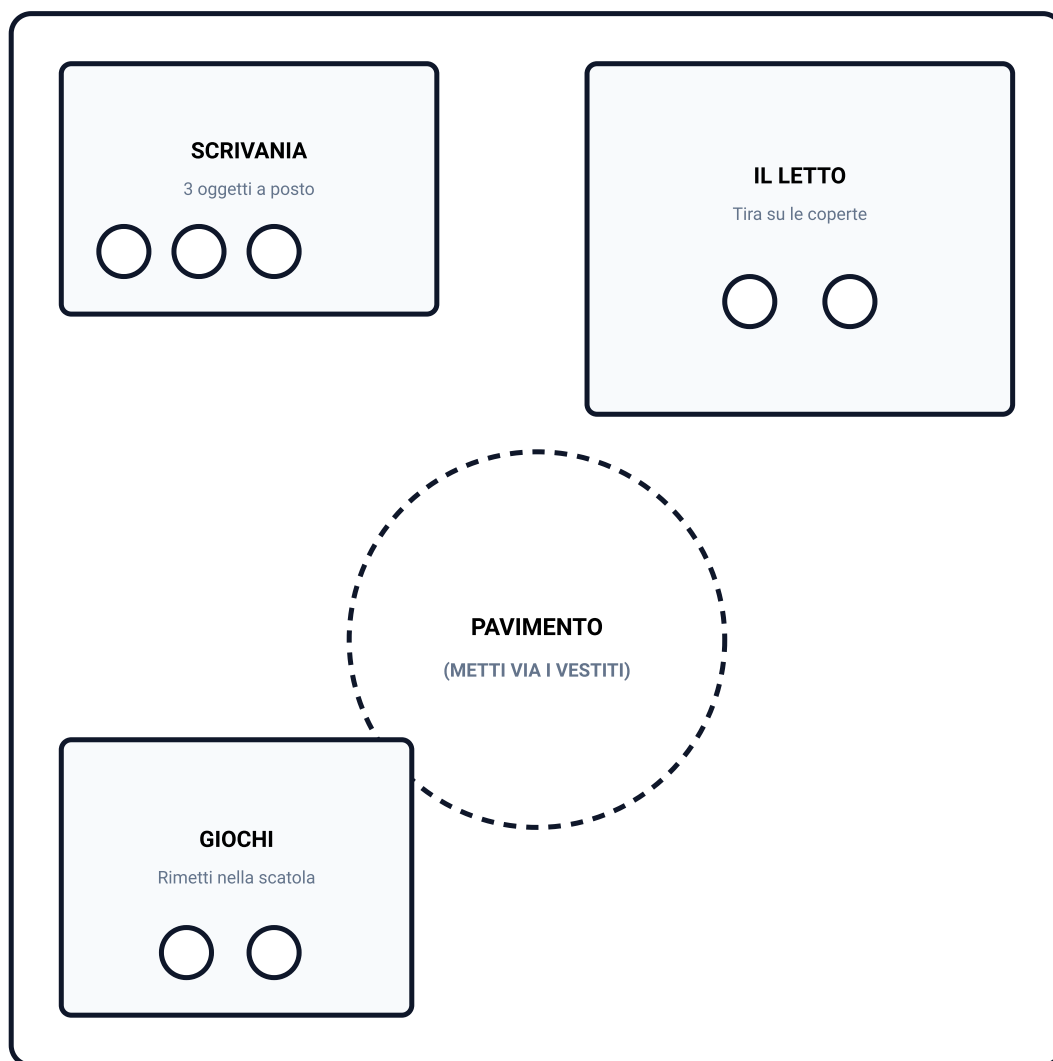
Se sei stanco o arrabbiato dopo la scuola, scrivi o disegna nelle nuvole di fumo cosa ti ha dato fastidio. Poi colora forte il vulcano con il rosso o il nero per scaricare l'energia dalle mani.

AUTONOMIA A CASA

BASE (7-10 ANNI)

LA CACCIA AL TESORO DEL RIORDINO

Riordina senza paura: un solo quadratino alla volta



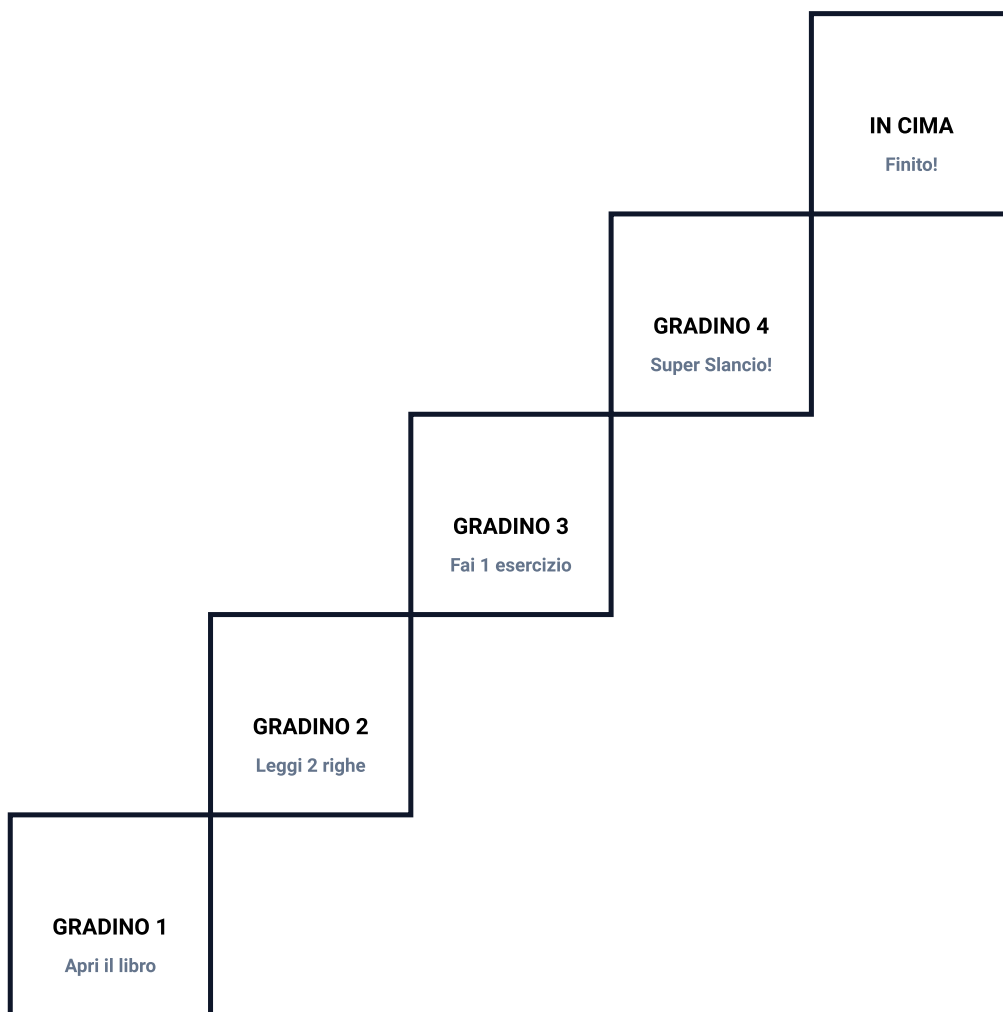
SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO SCEGLI UN SOLO RIQUADRO

Non guardare tutta la camera: è troppo grande! Scegli solo la scrivania, metti via tre cose e colora i tre cerchietti. Poi riposati o passa al letto solo se hai ancora energia.

VINCERE IL BLOCCO BASE (7-10 ANNI)

LA SCALETTA DEI PICCOLI SALTI

Fai solo il primo gradino: se non vuoi continuare puoi fermarti!



SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO LA REGOLA DEI 2 MINUTI

Non pensare a tutto il compito. Promettiti di fare solo il primo gradino (es. aprire il libro e leggere 1 riga). Colora il gradino: se vuoi smettere puoi farlo, ma vedrai che sarà facile salire ancora!

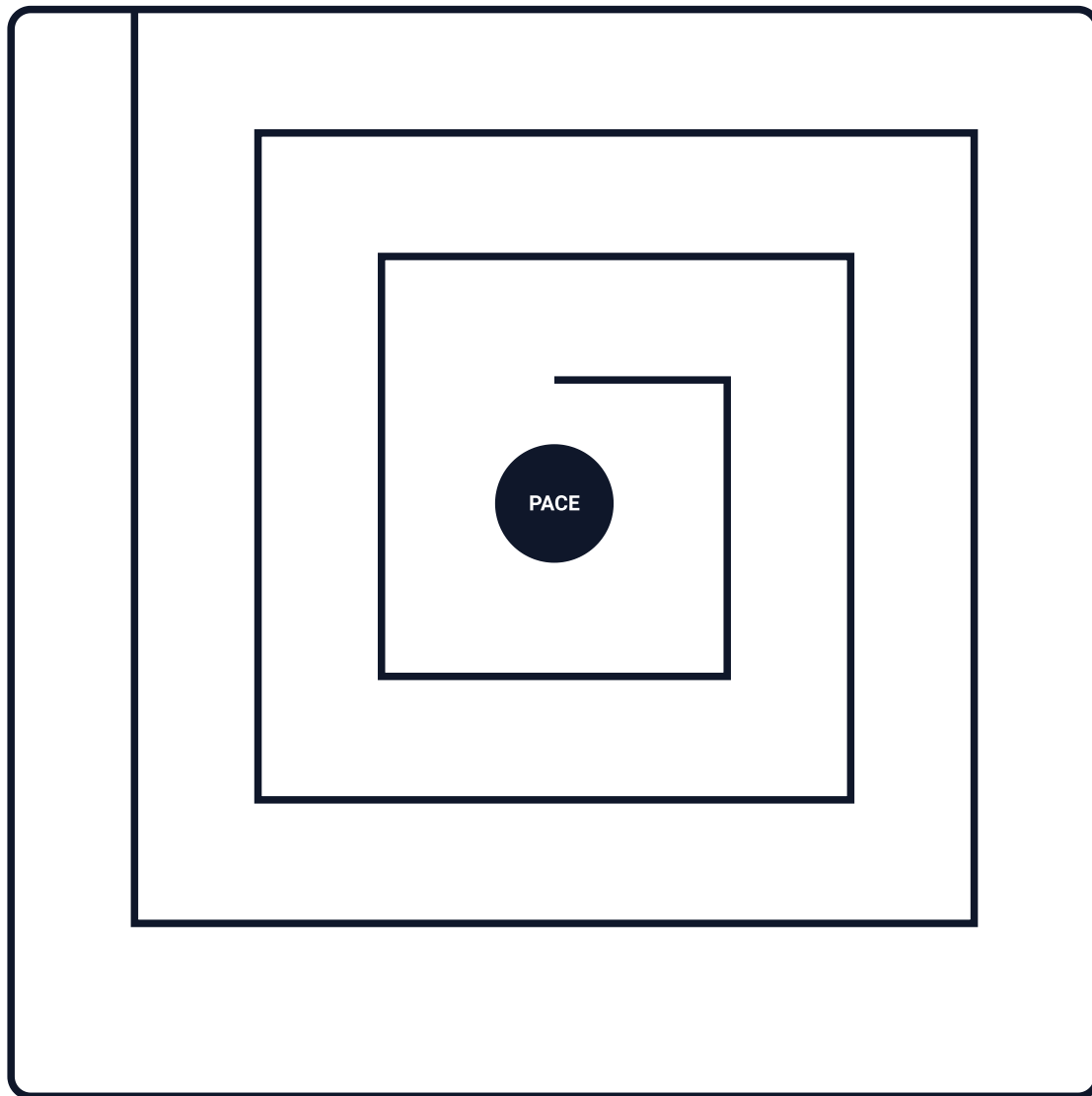
RESET ATTENZIONE

BASE (7-10 ANNI)

IL LABIRINTO DEL RESPIRO LENTO

Traccia la strada lentamente per rilassare il cuore e la testa

ENTRA QUI



SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO RESPIRA E RALLENTA

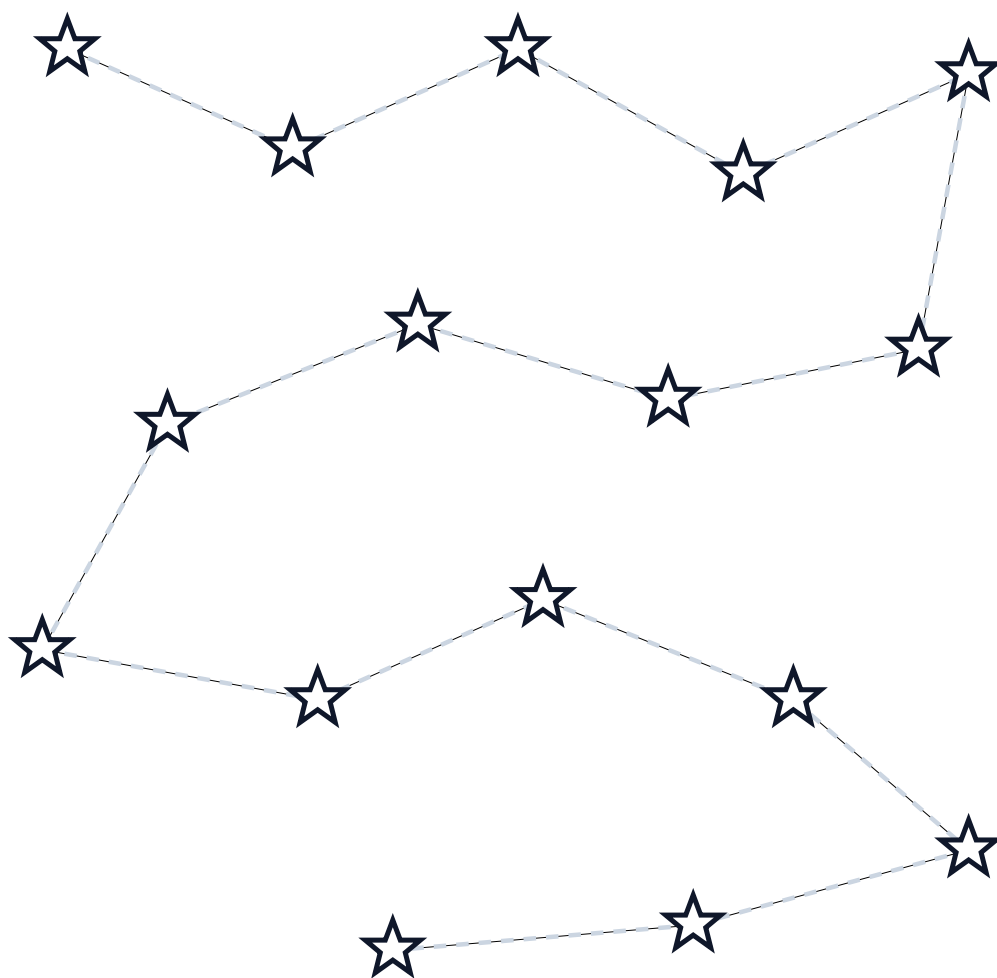
Metti la matita sull'entrata. Cammina piano piano nei corridoi del labirinto senza toccare i muri. Respira piano dal naso: quando arrivi al centro al cerchio nero, sarai pronto a ripartire.

COSTANZA SENZA ANSIA

BASE (7-10 ANNI)

LA COSTELLAZIONE DELLE STELLE

Accendi una stella dorata ogni volta che fai una bella abitudine

**SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO** ACCENDI IL TUO CIELO

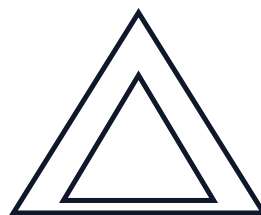
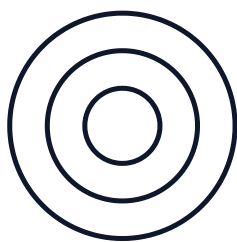
Scegli una sola cosa importante (es. bere acqua, leggere 5 pagine, preparare lo zaino la sera). Ogni volta che la fai, colora una stella di giallo. Non importa se salti un giorno: la costellazione va avanti!

ASCOLTO ATTIVO

BASE (7-10 ANNI)

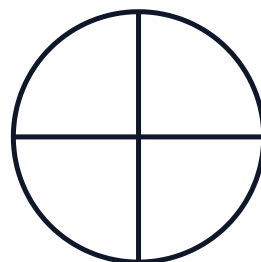
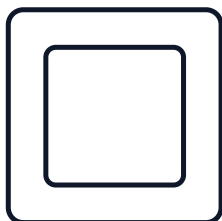
L'ISOLA DEI DISEGNI SCACCIA-DISTRAZIONE

Colora e scarabocchia mentre la maestra spiega per restare concentrato



AREA DI DISEGNO LIBERO

(Muovere le dita aiuta il cervello ad ascoltare meglio le lezioni)



SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO DISEGNA MENTRE ASCOLTI

A volte per ascoltare bene hai bisogno di muovere le mani: è normale! Usa questa pagina per colorare le forme e fare righe ordinate mentre ascolti la lezione.

AUTO-STIMA

BASE (7-10 ANNI)

LO SCRIGNO DELLE MIE VITTORIE

Prima di dormire, ricorda le cose belle che sei riuscito a fare



1. UNA COSA DIVERTENTE SUCCESSA OGGI



2. UNA COSA DIFFICILE CHE HO PROVATO A FARE



3. UN PENSIERO GENTILE PER ME STESSO

SPIEGAZIONE PER IL BAMBINO VAI A DORMIRE CON IL SORRISO

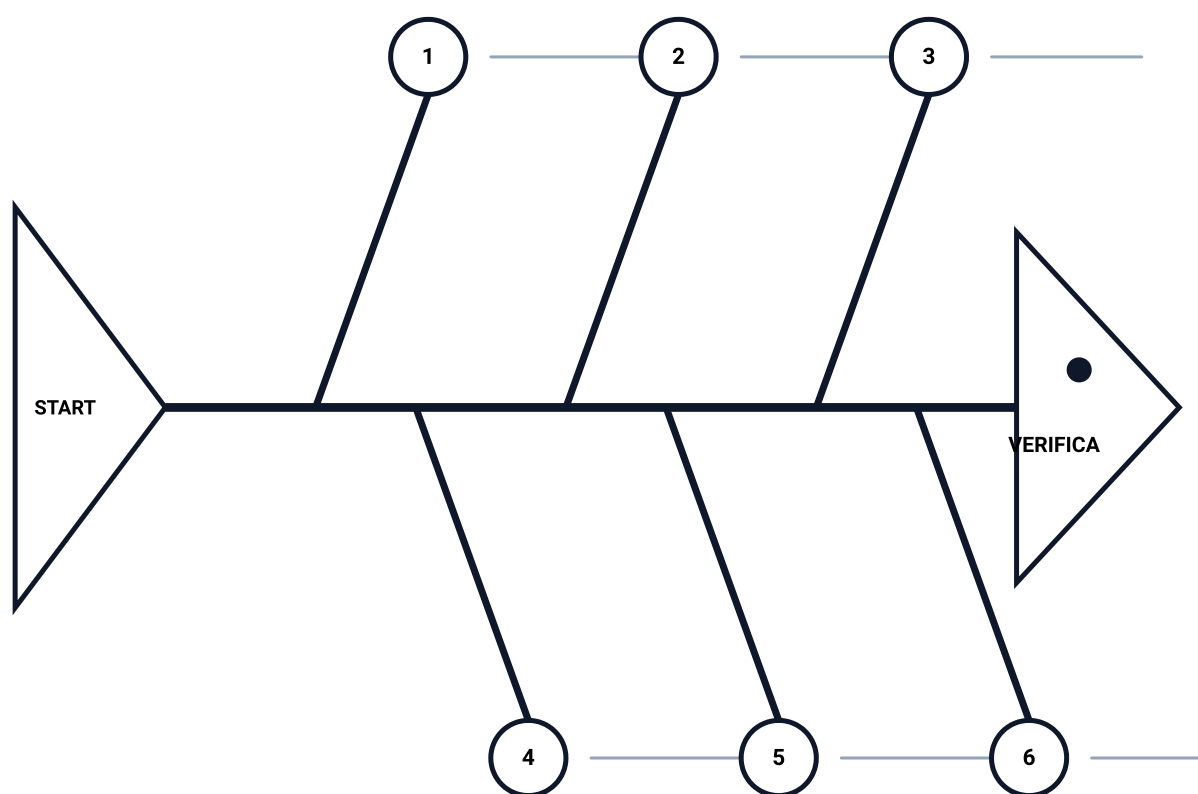
I bambini con ADHD sentono spesso rimproveri durante il giorno. Questa pagina serve a ricordarti che vali tanto e che oggi hai fatto del tuo meglio!

METODO DI STUDIO

AVANZATO (11-14+ ANNI)

LA LISCA DI PESCE PER CAPITOLI E RICERCHE

Decostruisci un argomento enorme in 6 micro-sessioni fattibili

**STRATEGIA DI STUDIO DALLA CODA ALLA TESTA**

Scrivi l'argomento d'esame nella testa. Nelle spine scrivi passaggi minimi: 1=sfoggia i titoli, 2=leggi 2 pagine, 3=evidenzia parole chiave, 4=fai uno schema. Colora ogni spina completata.

I 3 BARATTOLI DEL CARBURANTE MENTALE

Non forzarti a fare compiti difficili quando hai il cervello annebbiato

ALTA CONCENTRAZIONE Versioni • Problemi • Temi	MEDIA CONCENTRAZIONE Ripasso • Esercizi guidati	PILOTA AUTOMATICO Copiare appunti • Zaino • Schemi
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____ 100% FOCUS	☐ _____ 50% ENERGIA	☐ _____ GIORNATA STANCA

STRATEGIA DI STUDIO ASCOLTA LA TUA BATTERIA

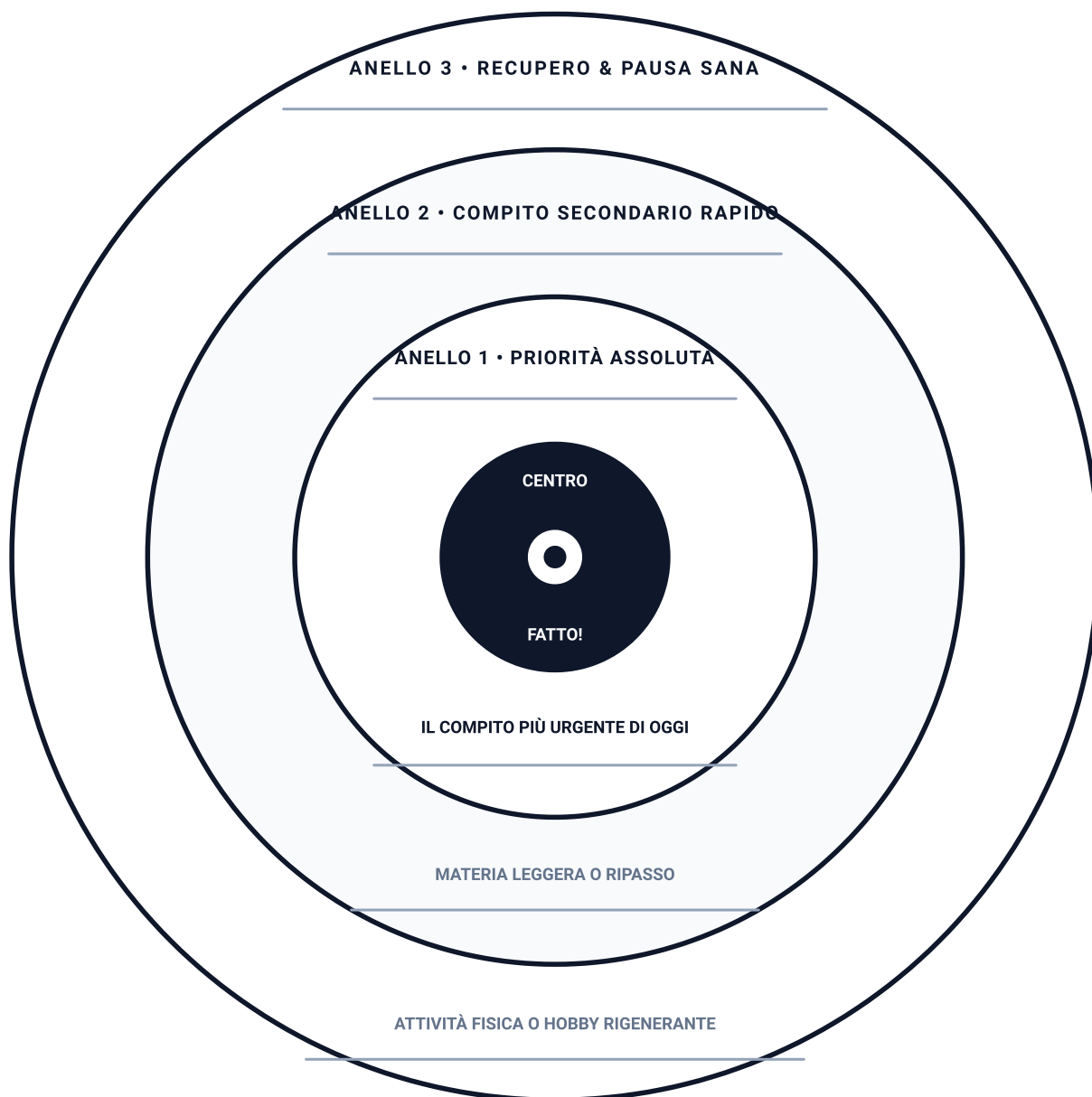
Se torni da scuola distrutto, non metterti sul compito più difficile. Lavora sui compiti a "Pilota Automatico" (es. mettere in ordine le schede). Anche un'azione semplice mantiene vivo il senso di produttività.

PRIORITÀ LASER

AVANZATO (11-14+ ANNI)

IL BERSAGLIO DEI 3 OBIETTIVI QUOTIDIANI

Basta liste da 15 compiti: centra solo ciò che conta davvero oggi



STRATEGIA DI STUDIO 3 FRECCHE AL BERSAGLIO

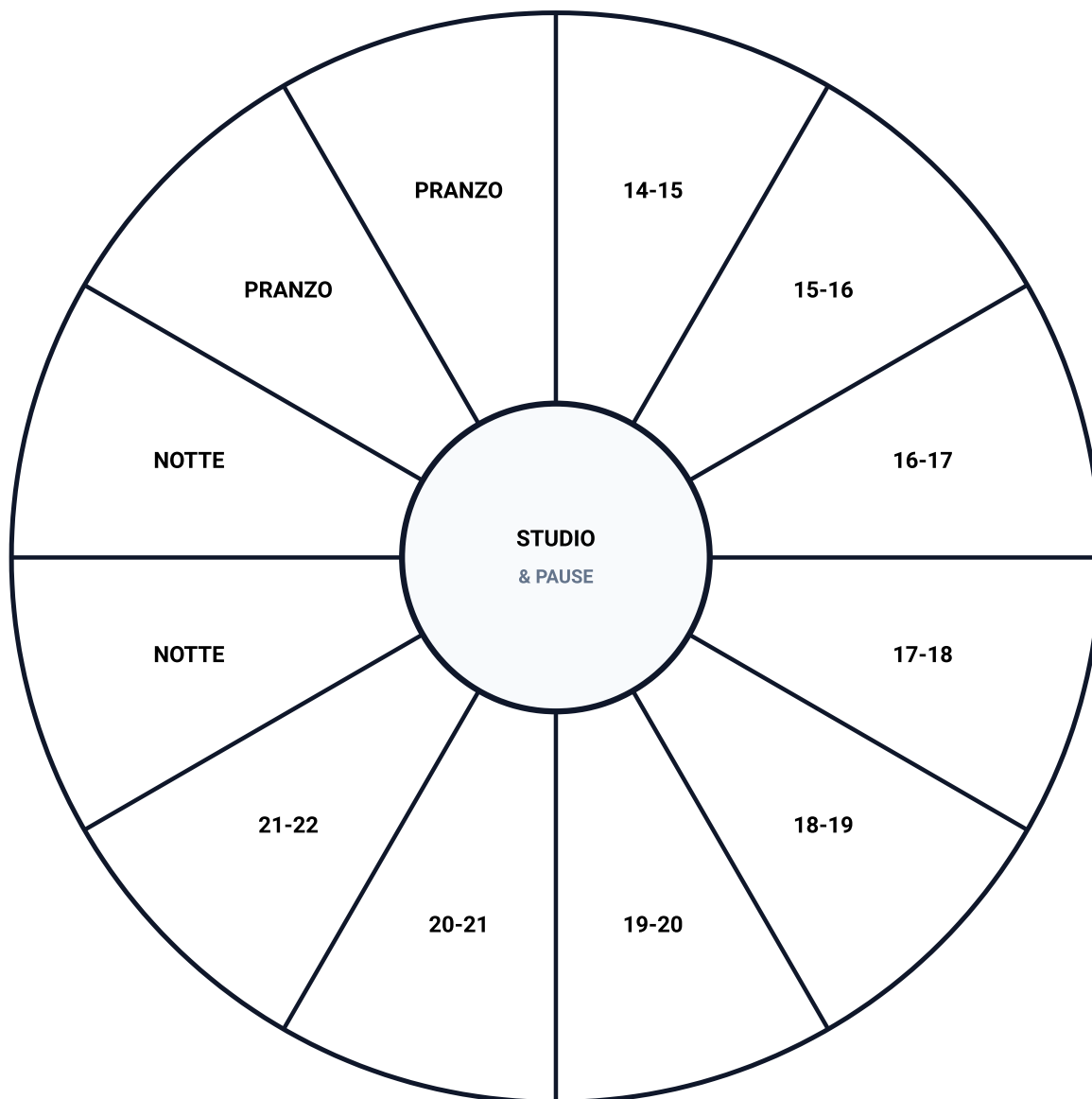
Non disperdere le energie su mille cose. Scrivi la priorità scolastica nell'Anello 1, il compito di supporto nell'Anello 2 e la tua ricarica personale nell'Anello 3. Colora ciascun anello appena fai centro!

TIME MANAGEMENT

AVANZATO (11-14+ ANNI)

LA RUOTA DEL POMERIGGIO DI STUDIO

Visualizza il tempo tangibile per non farti cogliere alla sprovvista



STRATEGIA DI STUDIO COLORAZIONE A BLOCCHI

Colora in blu gli spicchi di compiti, in verde le pause/merenda e in giallo lo sport o il relax. Vedere le fette colorate ti evita di dire: "Ho tutto il pomeriggio!" quando invece restano solo 2 ore.

SESSIONI AD ALTA RESA

AVANZATO (11-14+ ANNI)

SPRINT DI STUDIO POMODORO (25 MIN)

Lavora a intervalli brevi e intensi con pause programmate

SESSIONE 1 (25 MIN)



Materia: _____

SESSIONE 2 (25 MIN)



Materia: _____

SESSIONE 3 (25 MIN)



Materia: _____

SESSIONE 4 (25 MIN)



Materia: _____

STRATEGIA DI STUDIO OBIETTIVO BREVE

Fai partire un timer di 25 minuti. Durante lo sprint non toccare il telefono. Quando suona, colora l'arco e fai 5 minuti di pausa alzandoti dalla sedia. Dopo 4 archi, pausa lunga!

AVANZATO (11-14+ ANNI)

Scrivi qui le ricerche e le idee fuori tema per non farti distrarre

POSTO P1 Guarda dopo lo studio	POSTO P2 Guarda dopo lo studio
POSTO P3 Guarda dopo lo studio	POSTO P4 Guarda dopo lo studio

Mentre studi storia ti viene in mente un video o una domanda su un gioco? Non aprire il browser: scrivila in un parcheggio e colora la cornice. Il cervello si rasserena sapendo che l'idea è memorizzata.

PAUSE RIGENERANTI

AVANZATO (11-14+ ANNI)

IL MENÙ DOPAMINA (STOP AI SOCIAL)

Ricariche reali per il cervello quando senti il calo di dopamina

ANTIPASTI (FLASH DI RICARICA DA 3-5 MINUTI)

- Bere un bicchiere d'acqua ghiacciata e lavarsi la faccia
- 15 piegamenti o saltare a ritmo di una canzone energica
- Mangiare una mela croccante o un pugno di frutta secca
- _____

PIATTI FORTI (PAUSA VERA DI DISCONNESSIONE DA 20 MINUTI)

- Giro in bici o camminata veloce fuori casa
- Doccia calda o suonare uno strumento musicale
- _____

DESSERT (PIACERE MERITATO A FINE STUDIO)

- 30 minuti di videogiochi o serie tv senza sensi di colpa
- Uscire con gli amici o telefonata rilassata
- _____

STRATEGIA DI STUDIO COMBATTI IL DOOMSCROLLING

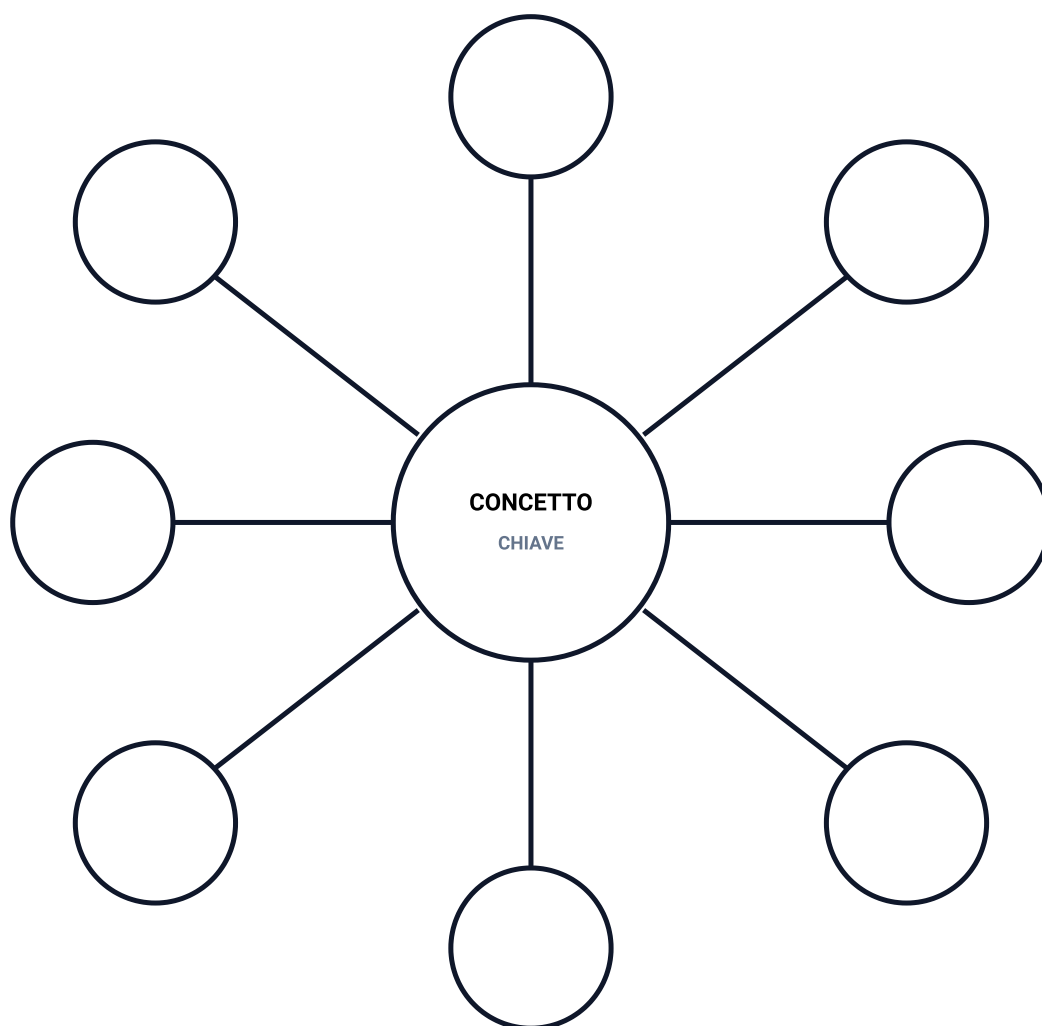
Quando il cervello ADHD si annoia nei compiti, tende a buttarsi sui social per ore, stancandosi ancora di più. Scegli un piatto da questo menù: ricarica la testa senza bruciare il pomeriggio.

PENSIERO VISIVO

AVANZATO (11-14+ ANNI)

LA RAGNATELA RADIALE PER SCHEMI DI STUDIO

Collega le informazioni a raggiera come funziona davvero la tua mente

**STRATEGIA DI STUDIO** PENSIERO DIVERGENTE

Per ripassare storia o scienze non riassumere per pagine scritte: scrivi l'argomento al centro e nei cerchi esterni le date, cause e conseguenze. Colora con evidenziatori diversi le varie ramificazioni.

AUTO-REGOLAZIONE

AVANZATO (11-14+ ANNI)

IL TERMOMETRO DEL SOVRACCARICO DA STUDIO

Riconosci il blocco prima che diventi crisi d'ansia da prestazione



ZONA CRITICA (100%)

Paralisi totale o lacrime. Chiudi i libri, bevi acqua e riposa.

ZONA D'ALLARME (70%)

Forte agitazione. Dimezza i compiti di oggi e chiedi aiuto.

ZONA OTTIMALE (40-60%)

Buona concentrazione: studia a intervalli con pause.

ZONA CALMA (0-20%)

Mente rilassata e pronta a capire concetti nuovi.

STRATEGIA DI STUDIO MONITORAGGIO STRESS

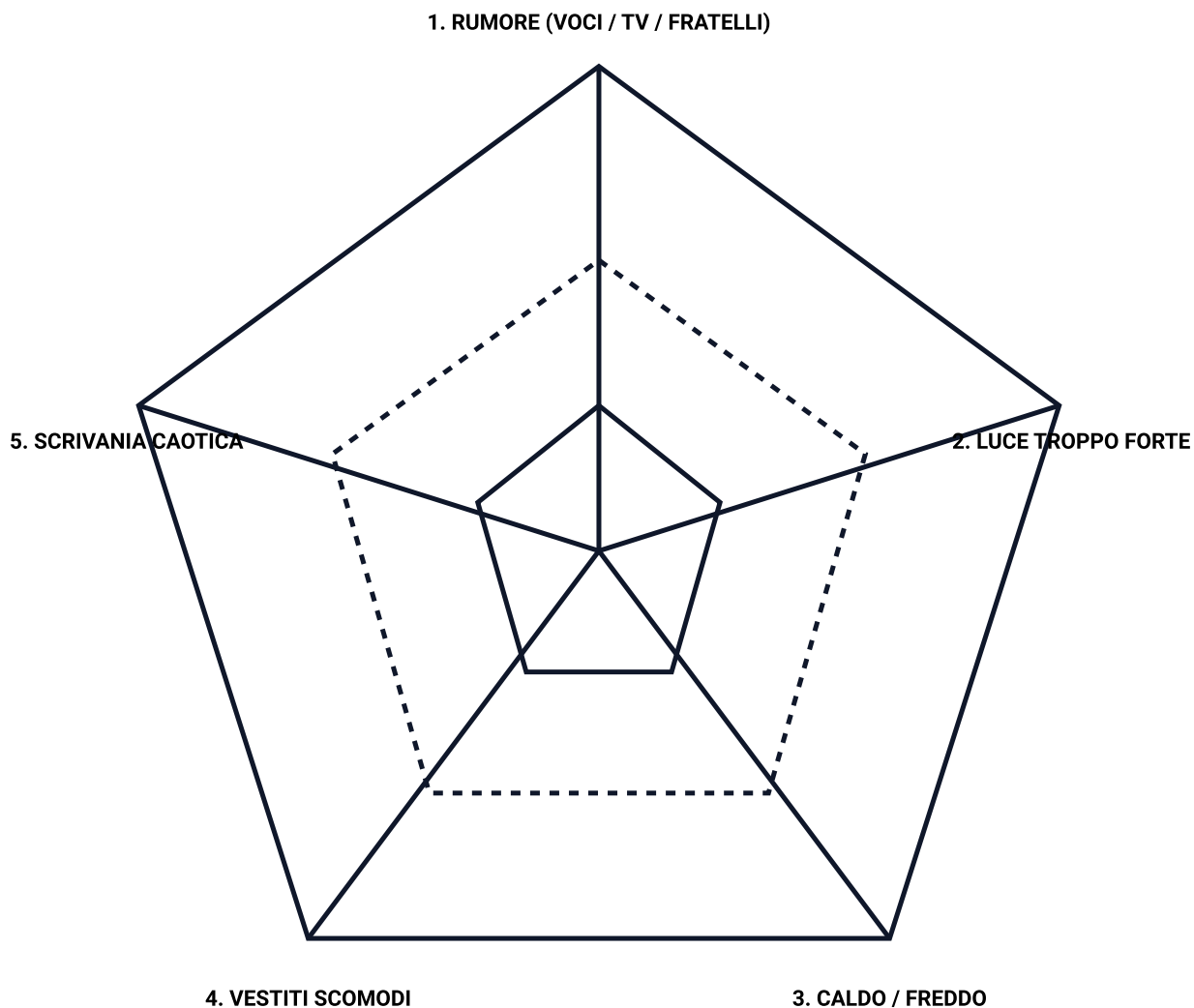
Colora il termometro durante il pomeriggio. Se sali oltre il 70%, insistere non serve a niente perché il cervello non trattiene più informazioni: stacca e fai una camminata.

AMBIENTE DI STUDIO

AVANZATO (11-14+ ANNI)

IL RADAR DELL'AMBIENTE DI STUDIO

Individua cosa ti dà fastidio e ti impedisce di studiare sereno



STRATEGIA DI STUDIO ELIMINA I DISTURBI FISICI

Spesso l'incapacità di studiare non è pigrizia ma sovraccarico sensoriale! Colora il radar: se c'è troppo rumore indossa cuffie antirumore; se c'è troppa roba sulla scrivania sposta tutto in una scatola temporanea.