

STRATEGIA DIDATTICA E DI APPRENDIMENTO (DISCALCILIA)

Domande guida per la discussione di gruppo:

- Qual è secondo voi il vero problema in questo caso?
- Vi è mai capitato qualcosa di simile?
- Cosa potrebbe aiutare questa persona a gestire meglio il proprio tempo?
- Conoscete una strategia o uno strumento che potrebbe funzionare?

CASO 1 – Luca: sempre tutto e subito

Luca lavora in un piccolo ufficio ed è sempre molto impegnato. Appena arriva, apre la posta elettronica, risponde a due messaggi, ma nel frattempo arrivano le notifiche sul cellulare. Ne apre una “solo per un attimo”, ma poi si ritrova su Instagram. Nel frattempo, inizia a lavorare su un file Excel, ma a metà rinuncia perché si ricorda che deve scrivere un documento urgente. Alla fine della giornata è esausto. Ha iniziato cinque cose e ne ha finite due. Ha lavorato senza sosta per ore, ma si sente frustrato e disorganizzato. Di tanto in tanto ha anche mal di testa e tensione, ma non sa cosa cambiare.

CASO 2 – Mara: Comincio domani

Mara sta frequentando un corso online per adulti e ogni settimana ha una scadenza importante. Quando riceve il compito, pensa: “Domani inizio con calma”, ma il giorno dopo ha già altre cose da fare. Rimanda ancora e ancora. Pensa di avere tempo, ma nel frattempo guarda una serie TV, scorre il telefono o esce per fare un paio di commissioni. A 24 ore dalla scadenza, si mette al lavoro con ansia, scrive in fretta e non è soddisfatta del risultato. Ogni settimana si ripete: “La prossima volta inizierò prima”, ma il ciclo si ripete identico. Comincia a sentirsi incompetente e in colpa.

CASO 3 – Stefano: dico sempre di sì

Stefano è una persona gentile e disponibile. Lavora come educatore e ama aiutare gli altri. Ma ogni giorno riceve richieste: un collega chiede aiuto per un'attività, un amico vuole chiacchierare, sua madre lo chiama per una commissione. Lui dice sempre “ok”, anche se

ha già una giornata impegnativa. Così, i suoi impegni personali si accumulano, rimane indietro con i progetti e lavora fino a tarda notte per recuperare. Non riesce nemmeno a trovare 30 minuti per sé stesso. Quando prova a dire “no”, si sente in colpa, come se stesse deludendo qualcuno. Ma dentro di sé si sente sempre più stanco e frustrato.

CASO 4 – Giulia: la lista infinita

Giulia ama fare liste. Ogni mattina scrive tutto quello che deve fare: e-mail, pulizie, spesa, rispondere a un collega, pagare una bolletta, leggere un documento importante. Ma la lista è lunga, piena di cose diverse e in ordine sparso. Guarda la lista senza sapere da dove cominciare. A volte fa le cose più facili, altre volte inizia e poi passa ad altro. Alla fine della giornata, spesso non ha fatto ciò che era veramente urgente. Le cose importanti si accumulano, mentre quelle veloci (e meno rilevanti) vengono spuntate. Si sente “produttiva”, ma poi si rende conto che è sempre in ritardo con le cose che contano davvero.