

Quando lo studio pesa più dell'apprendimento

**Guida pratica per alleggerire il carico cognitivo
(senza abbassare il livello)**



*Non sempre chi “non studia” è svogliato.
Spesso è solo sovraccarico.*

Questa guida nasce per aiutare **adulti e ragazzi** a riconoscere **quando il carico cognitivo è troppo** e soprattutto **cosa fare subito**, in modo semplice ed efficace.

1 Prima di tutto: che cos'è davvero il carico cognitivo?

Il **carico cognitivo** è la quantità di energia mentale richiesta per svolgere un compito.

Diventa problematico quando:

- le richieste superano le risorse disponibili
- la mente è costretta a “reggere tutto insieme”
- l'errore viene vissuto come minaccia, non come informazione.

👉 In queste condizioni **non si impara meglio**, si resiste.

2 I 5 segnali silenziosi che il carico è troppo alto

Non sono capricci. Non sono pigrizia.

1. **Fatica a iniziare**, anche compiti semplici
2. **Dimentica subito** ciò che ha appena studiato
3. **Crolla emotivamente** per cose piccole
4. **Chiede aiuto ma rifiuta le soluzioni**

5. Dice spesso: *“Non ce la faccio”, “È troppo”, “Non capisco niente”*

👉 Se riconosci almeno **due segnali insieme**, serve **alleggerire**, non spingere.

3 Cosa **NON** fare (anche se sembra logico)

- ✗ Ripetere *“dai, concentrati”*
- ✗ Aggiungere spiegazioni su spiegazioni
- ✗ Accelerare *“per recuperare”*
- ✗ Usare il voto o il giudizio come leva
- ✗ Dire *“ma è facile”* (per chi?)

👉 Tutto questo **aumenta il carico**, anche se fatto in buona fede.

4 Il protocollo *“alleggerisci subito”* (10 minuti reali)

Quando vedi che il carico è troppo:

◆ Passo 1 – Riduci (non spiegare)

- Taglia il compito a **1 sola micro-azione**
- Es: *“Leggi solo il titolo”, “Sottolinea una parola”*

◆ Passo 2 – Esternalizza

- Usa fogli, schemi, post-it, mappe visive
- La mente **non deve ricordare tutto**, deve solo pensare

◆ Passo 3 – Sospendi la valutazione

- Nessun voto
- Nessun “giusto/sbagliato”
- Solo: *“Vediamo cosa emerge”*

👉 Questo abbassa l’ansia e riattiva le risorse cognitive.

5 Strategie semplici che funzionano davvero

✓ La regola del “meno è meglio”

Un contenuto capito > dieci letti male.

✓ La pausa che non è una perdita di tempo

5 minuti di pausa prima del blocco evitano 40 minuti di resistenza.

✓ Il linguaggio che alleggerisce

Sostituisci:

- “Devi finire” → “Da dove possiamo partire?”
 - “È sbagliato” → “Cosa ti ha portato qui?”
-

6 Studio ≠ Prestazione

Quando tutto è valutazione:

- il cervello si difende
- l'errore diventa pericolo
- l'apprendimento si spegne

Quando lo studio è **processo**:

- l'errore informa
- la fatica ha senso
- la motivazione torna

👉 Prima viene la **sicurezza**, poi le competenze.

7 Per genitori e docenti: una domanda chiave

Chiediti:

Sto chiedendo a questa persona di **imparare** o di **dimostrare qualcosa**?

Se la risposta è “**dimostrare**”, il carico sale.

Se è “**imparare**”, puoi alleggerire.

8 Un messaggio finale (da ricordare)

Quando il carico cognitivo è troppo,
non serve insistere di più.

Serve fare spazio.

Ridurre non significa rinunciare.

Significa rendere possibile l'apprendimento.

APPENDICE – La bussola del genitore

Cosa fare (e cosa dire) quando lo studio si blocca

Questa non è una teoria.

È una **bussola rapida** per quando sei stanco, preoccupato, sotto pressione anche tu.

Prima: riconosci il momento giusto

Usa questa appendice **quando**:

- tuo figlio è bloccato davanti ai libri
- scoppia a piangere o si chiude
- rimanda tutto
- reagisce male a una richiesta normale

 Se sei nervoso anche tu, **parti da qui**.

PARTE 1 – Le 5 frasi che ALLEGGERISCONO davvero il carico

Non motivazionali. Non educative.

Regolative.

Usane **una sola**, non tutte.

- “Facciamo una cosa alla volta.”

- “Non devi capire tutto adesso.”
- “Mi interessa capire *come* stai, non quanto hai fatto.”
- “Possiamo fermarci un attimo.”
- “Ti aiuto a partire, poi vediamo.”

👉 Queste frasi **abbassano l'allarme**, non risolvono il problema. Ed è proprio questo che serve.

🧠 **PARTE 2 – Le 5 frasi che INAVVERTITAMENTE aumentano il carico**

Anche dette con amore.

- “Dai, manca poco.”
- “Se ti impegni ce la fai.”
- “Ma lo sai fare.”
- “È facile.”
- “Se continui così domani sarà peggio.”

👉 Il cervello le traduce come: **“Non sto andando bene”**.

🕒 **PARTE 3 – La scelta chiave: aiutare o regolare?**

Quando tuo figlio è in difficoltà, chiediti:

**Sta chiedendo aiuto sul contenuto
o regolazione emotiva?**

◆ Se chiede contenuto:

- spiega
- mostra
- guida

◆ Se chiede regolazione:

- riduci
- rallenta
- stai

👉 Spiegare quando serve regolazione **peggiora tutto**.

🕒 **PARTE 4 – La regola dei 10 minuti (salva-serata)**

Se dopo **10** minuti:

- non parte
- si agita
- peggiora

👉 **FERMATI.**

Meglio:

- una pausa vera
- un micro-compito domani
- una sera salva

che un'ora di lotta che **non produce apprendimento**.

PARTE 5 – Il micro-patto genitore-figlio

Da proporre nei momenti tranquilli, non durante il conflitto.

*“Quando lo studio diventa troppo,
possiamo fermarci, ridurre e ripartire insieme.
Non per evitare, ma per riuscire.”*

Questo patto:

- riduce le crisi
- aumenta la fiducia
- rende lo studio prevedibile e sicuro

Messaggio finale per il genitore

*Non sei tu che stai sbagliando.
Non è tuo figlio che non vuole.
A volte è solo troppo, tutto insieme.*

*Alleggerire non è mollare.
È insegnare come si fa quando il carico pesa.*