



1. Sei intelligente

Se hai certificato di **DSA** puoi essere certo di una cosa: **sei intelligente**. Infatti una diagnosi di DSA non può essere fatta a meno che non ci sia un quoziente intellettivo **nella norma o superiore alla norma**. Quindi, se mai ti è venuto in mente qualche pensiero brutto, come ad esempio di essere stupido, sappi che **non è così**.

I DSA sono una tua **caratteristica**, per tanto non sono **né giusti né sbagliati**, fanno parte di ciò che tu sei e imparare a conoscerli può aiutarti a conoscerti meglio. Puoi avere delle difficoltà, devi trovare altre strade rispetto a quelle canoniche, ma queste strade esistono e faranno parte del **tuo percorso**.



2. Non hai nulla che non va

Può capitare che tu ti senta **diverso** dai compagni e che tu abbia paura di dirgli che hai delle **difficoltà** a leggere o scrivere o che tu ti possa vergognare a utilizzare gli strumenti compensativi in classe. Queste sensazioni non sono positive e possono complicare il tuo appuntamento quotidiano con la scuola.

I disturbi specifici dell'apprendimento sono una tua caratteristica, non c'è niente in te che non vada, devi solo imparare a conoscerli ed è importante che anche i tuoi compagni riescano a capirti. Chiedi aiuto ai tuoi **genitori**, ai **maestri** e ai **professori**.

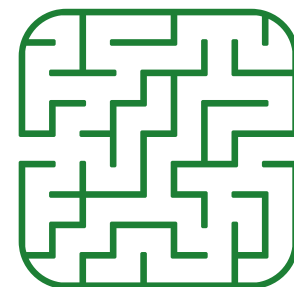


3. Scopri le tue difficoltà

Si chiama **Disturbo Specifico dell'Apprendimento** proprio perché riguarda delle specifiche abilità e non tutte. Scopri quali sono le tue difficoltà.

Ad esempio, se fai fatica a leggere e a comprendere o ricordarti quello che hai letto, se fai fatica a memorizzare o ripetere ciò che hai studiato nonostante tu ti sia impegnato molto, se fai fatica a comprendere le consegne degli esercizi o delle verifiche, ecc. **è infatti importantissimo conoscere e riconoscere le proprie difficoltà** per capire meglio quali strategie utilizzare per compensarle.

La diagnosi darà infatti una mano alle maestre e ai professori, ma poi solo tu potrai capire esattamente cosa ti può essere utile.





4. Scopri le tue qualità

Non ti concentrare troppo o solo sulle **difficoltà** e scopri invece anche i **tuo**i punti di forza. Per esempio, hai una **memoria** più visiva, ti trovi bene utilizzando i **colori**, hai molta **fantasia** e sai **inventare** dei bei racconti, c'è qualcosa che ti piace molto e ti appassiona per cui riesci a compensare autonomamente le difficoltà che normalmente hai nel fare altre cose che sembrano piacerti di meno?

Questi sono solo degli esempi, ma prova a concentrarti e pensare a tutte le cose che ti riescono **bene** o in cui ti senti **sicuro**. Una volta trovare possono essere i punti sui quali costruire un metodo tutto tuo che ti aiuti nelle cose in cui al momento fai più fatica.



5. Scopri gli strumenti compensativi

Lo sai che esistono tantissimi **programmi per lo studio**? Ad esempio, c'è una voce che si chiama **sintesi vocale** con la quale puoi leggere con le orecchie i libri. Ci sono i libri di scuola in **formato PDF aperto** nella biblioteca digitale **LibroAID** in modo che tu possa leggere con le orecchie anche quelli. Ci sono dei programmi con i quali puoi costruire delle **mappe concettuali** che potranno aiutarti sia nella fase di studio che quando dovrai affrontare le interrogazioni o i compiti in classe.

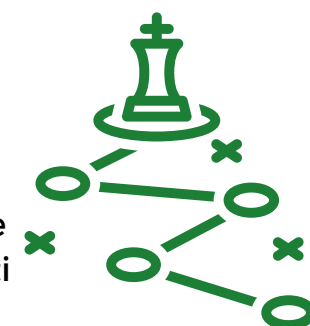
Ci sono delle app per poter **prendere appunti**, fare **foto** alla lavagna e **registrare** le lezioni. Ci sono anche tantissimi **audiolibri**, anche gratuiti, per permetterti di leggere tanti libri di narrativa. Sono tutte risorse che possono aiutarti a fare meno fatica e a impiegare **meno tempo** nel tuo impegno quotidiano, in modo che ti resti dello spazio per fare ciò che più ti piace. Prova a visitare il sito dell'AID e a cercare l'elenco dei software compensativi, sperimentali e prova a capire quale farebbe a caso tuo.



6. Sperimenta diverse strategie

Non esiste una ricetta uguale per tutti, perché **ciascuno ha il proprio stile di apprendimento**. Non ti scoraggiare quindi se senti che la strategia trovata da qualche tuo amico non va bene per te, perché tu devi trovare quella adatta a te.

All'inizio può sembrare faticoso ma se troverai quella giusta vedrai che poi tutto inizierà a diventare **meno difficile** e più **divertente**. Puoi anche pensare di farti aiutare da qualcuno, esistono infatti dei **doposcuola** fatti apposta per questo, dove ci sono dei tutor specializzati nell'uso degli strumenti compensativi e possono **aiutarti** a capire quali fanno a caso tuo e possono aiutarti a costruire il tuo **metodo di studio**. Prova a chiamare l'**Associazione italiana Dislessia** per scoprire quali risorse ci sono nella tua città.





7. Usa ciò che ti piace per apprendere meglio

A volte **studiare** può sembrare un appuntamento **noioso**, ma non deve per forza essere così. Ci sono un sacco di risorse per studiare in modo **più divertente**: canali video come **bignomi** o **repetita didattica**, o risorse come le canzoni matematiche su **youtube** o le canzoni rap.

Per studiare **l'inglese** sono ottime le canzoni che più ti piacciono, trovi dei video in cui compare anche il testo ed è un ottimo allenamento per prendere familiarità con la lingua, per non parlare delle **serie televisive**, magari quelle che hai già visto in italiano puoi rivederle in lingua originale con i sottotitoli.



8. Impara ad organizzare il tuo tempo

È importante che impari a **organizzarti bene**, a capire quanto tempo richiede il tuo appuntamento quotidiano con i compiti e lo studio. Importante è anche capire per quanto tempo riesci a mantenere la **concentrazione**, in modo che puoi programmare lo studio anche in base a questo, prevedendo eventualmente delle piccole pause che ti aiutino a ricaricarti prima di ricominciare a studiare.

Ricordati anche di trovare delle **strategie per organizzare il materiale** che devi portare a scuola. potresti creare ad esempio un **calendario con un codice colori** o dei disegni per ogni materia per poter controllare di avere sempre ciò che ti serve sia a scuola che nel momento dei compiti.



9. Aiuta gli insegnanti e i genitori a comprenderti

A volte per gli adulti non è facile capire cosa stai provando, quali sono le tue difficoltà e di cosa avresti bisogno. **Cerca di aiutarli a capire e a capirti**, in modo che ti possano **aiutare**, soprattutto di fronte alle tue **difficoltà**. Se per esempio ti stai impegnando tanto ma non arrivano i risultati che tu speravi non ti scoraggiare e cerca di parlarne con chi sta vicino per capire meglio cosa ti può essere utile. Ricorda che i percorsi **a volte sono lenti**, ci vuole tempo per riuscire a trovare un **equilibrio**, ma confrontandoti con gli altri tutto può diventare **più semplice**.



10. Se qualcosa non sta andando bene parlane

Se ti senti un po' **triste o arrabbiato** quando vai a scuola, se non vai d'accordo con i tuoi compagni, se **non puoi usare** gli strumenti che a te servono **parlane con i tuoi genitori o con chi ti sta vicino** in modo che possano aiutarti e che tutto si sistemi.

È infatti **importante** che tu ti senta **bene, sicuro e a tuo agio**. A volte si fa fatica a dire ciò che si pensa, ci si vergogna o si pensa che nessuno possa capirci: **non è così**, non ti preoccupare e dai la possibilità a chi ti sta vicino di aiutarti a stare bene se qualcosa non va.

