

LAURA COMPAGNUCCI

ADHD: ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO E VITA QUOTIDIANA



IGEACPS Edizioni

LAURA COMPAGNUCCI

ADHD: Gestione dello studio e della vita quotidiana

AVVERTENZE GENERALI

In questo manuale verranno fornite indicazioni teoriche e pratiche su come gestire nel quotidiano bambini e ragazzi con ADHD. In particolare prenderemo in esame i comportamenti problema e le modalità con cui contenerli utilizzando l'analisi funzionale e le tecniche di rinforzo e punizione. Si concluderà con dieci regole da applicare nella vita quotidiana.

Iniziamo affrontando i punti fondamentali del trattamento dell'ADHD:

1. Prima di iniziare il lavoro sul bambino è quindi necessario creare una stretta collaborazione tra terapeuta famiglia e scuola. Questo metodo renderà il lavoro più snello efficace e funzionale perché punta sulla stabilità delle regole e delle strategie evitando l'utilizzo di metodi contraddittori tra casa scuola e terapia.
2. L'obiettivo principale deve essere quello di potenziare le abilità carenti prima che queste causino

effetti a cascata sugli apprendimenti, sull' autostima e sulle relazioni sociali. In particolare, i percorsi educativi sono volti a stimolare le abilità deficitarie. Partendo dai punti di forza come cardine per aumentare l'autoefficacia del bambino e per compensare le abilità deficitarie, risulta necessario considerare il contesto come innesco dei comportamenti problema, , con l'utilizzo dell'Analisi Funzionale, individuare gli antecedenti e le conseguenze che tendono a scatenare e a rafforzare i comportamenti disfunzionali.

3. Procedendo, invece, in modo più specifico, risulta molto utile l'applicazione del contratto educativo che consiste in un patto tra l'adulto e il bambino nel quale i comportamenti positivi vengono rinforzati mentre quelli negativi vengono sanzionati. Questo permette di avere indicazioni precise sulle regole e le aspettative di comportamento. Il contratto educativo si articola in dieci step fondamentali:

- Il primo passo è l'ANALISI FUNZIONALE che parte dal presupposto che i comportamenti problematici sono elicitati dagli antecedenti e mantenuti dalle conseguenze rinforzati; ad esempio: "Laura non riesce a mantenere l'attenzione mentre la maestra spiega le divisioni quindi si alza e inizia a saltare in giro per la classe scatenando le risate di tutti

i compagni”. In questa situazione l’antecedente è la spiegazione delle divisioni, il comportamento problema è il saltare per la classe e la conseguenza rinforzata è la risata dei compagni. Individuare antecedente e conseguenze del comportamento consente di prevenire che esso si verifichi oppure di contenere il rinforzo dopo l’esecuzione.

- Il secondo passo del contratto educativo è la **GESTIONE DEGLI ANTECEDENTI IN TERMINI DI REGOLE E ASPETTATIVE** in modo tale da prevenire i problemi comportamentali. È molto importante che in ogni contesto sociale vengano applicate massimo tre regole per non sovraccaricare il bambino di imposizioni, rendendo così nullo l'intervento.
- Il terzo passo fondamentale è l'**INDIVIDUAZIONE DELLE AREE DI PROBLEMATICITA’ TRAMITE L'OSSERVAZIONE COMPORTAMENTALE** per stilare una lista specifica effettiva dei comportamenti più frequenti nei vari contesti.
- Il quarto step elenca i **PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA DEL BAMBINO**
- Il quinto passo da fare consiste nello **SCEGLIERE I COMPORTAMENTI PIU’ IMPORTANTI SU CUI INTERVENIRE**. In particolare bisogna sceglierne cinque positivi da rinforzare e cinque negativi da estinguere, presi dalle liste precedentemente

descritte. Il bilanciamento tra comportamenti positivi e negativi è fondamentale per lo sviluppo di un clima costruttivo e non punitivo.

- Il sesto step del contratto educativo è la **MISURAZIONE DEL COMPORTAMENTO TARGET** su cui si è deciso di intervenire. In questa fase è necessario che l'adulto osservi gli eventuali cambiamenti del comportamento del bambino in modo tale da tenere sotto controllo miglioramenti e peggioramenti del comportamento. Va però tenuto in considerazione che, prima di vedere dei cambiamenti significativi a livello del comportamento, devono passare almeno due mesi dall'inizio del lavoro e che è frequente un peggioramento del comportamento, soprattutto nelle prime settimane di intervento perché il bambino tende a sfidare le nuove regole imposte.
- Il settimo passo fa riferimento all'**ASSEGNAZIONE DI PUNTI A CIASCUN COMPORTAMENTO**. In particolare, dopo aver ordinato i comportamenti positivi e quelli negativi in ordine d'importanza, si attribuisce ad ognuno di loro un punteggio. Ovviamente, i comportamenti positivi comporteranno l'aggiunta di punti mentre quelli negativi comporteranno una sottrazione di punti. Di fondamentale importanza è che il bilancio totale dei conti sia sempre in positivo poiché, per esempio, un

punteggio totale di -4 punti sarebbe concettualmente difficile da comprendere per un bambino. Egli, inoltre, sarebbe anche poco stimolato a recuperare. È importante, quindi, scegliere un sistema visivo di attribuzione e sottrazione dei punti cosicché il bambino abbia la consapevolezza visiva dei progressi e delle ricadute che sta avendo.

- L'ottavo step riguarda la **SCELTA DELLE CONSEGUENZE** che seguiranno l'emissione di un comportamento positivo o negativo. In particolare, i comportamenti positivi verranno rinforzati con dei premi, mentre i comportamenti negativi verranno puniti o ignorati. Per rendere ancora più significativi i rinforzi, è bene variare tra quelli materiali (piccoli regali), quelli sociali (la compagnia di qualche persona importante), quelli dinamici (attività o giochi graditi), quelli di responsabilità (attribuzione di un ruolo gratificante per il bambino).
- Il nono passo è l'**ASSEGNAZIONE DI PUNTI A CIASCUN RINFORZO** per cui ogni premio deve essere commisurato alla sua importanza e diversificato dagli altri. Si avranno così una serie di rinforzi che verranno forniti in base al punteggio che il bambino ottiene.
- L'ultimo step, poi, riguarda la **PRESENTAZIONE E L'AVVIO DEL CONTRATTO EDUCATIVO** per cui viene presentato al bambino il programma e, in base

all'età e alle caratteristiche psicologiche del minore, viene stabilito il timing di rinforzo (la frequenza con la quale vengono scambiati i premi). Il tempo di rinforzo deve diventare sempre più lungo cosicché il bambino impari a tollerare l'attesa e a regolare l'impulso alla gratificazione immediata.

Per concludere questo modulo, di seguito verrà fornito un decalogo di consigli per gestire il bambino o il ragazzo con ADHD a casa e a scuola.

1. È necessario attirare l'attenzione del bambino prima di parlare con lui. Questo può essere ottenuto chiamandolo per nome, aspettando di stabilire con lui un contatto visivo, chiedergli di essere guardati in faccia mentre si parla, toccarlo per richiamare la sua attenzione nel caso in cui sia necessario.
2. Bisogna usare una comunicazione snella, semplice e chiara mantenendo un tono di voce tranquillo.
3. Le regole fornite devono essere poche, snelle, specifiche, formulate sempre in un'accezione positiva evitando il “non” privativo; ad esempio è meglio dire “parlare solo dopo aver inghiottito il boccone” piuttosto che dire “non parlare a bocca piena”.
4. È utile formulare un comando alla volta e inserire il secondo dopo che si è svolto il primo.

5. Si può fornire un tempo limite entro il quale svolgere un compito perché questo favorisce l'acquisizione del timing necessario per lo svolgimento dell'istruzione.
6. Risulta molto utile anche stabilire delle routine quotidiane in modo tale che il bambino possa scandire la giornata a seconda delle attività svolte nel tempo grazie alla prevedibilità degli impegni.
7. Si può stabilire una routine per le singole attività importanti nella vita del bambino in modo tale da favorire l'acquisizione della sequenza delle azioni. Ad esempio, la sera dopo cena, prima di andare a letto, bisogna che il bambino prepari lo zaino. Per preparare lo zaino è necessario svuotarlo, controllare le materie per il giorno seguente, prendere i libri di ciascuna materia partendo da quella della prima ora per arrivare alla materia dell'ultima ora, ripetere questa operazioni per i quaderni, abbinare ciascun libro al suo quaderno e riporli man mano nello zaino, mettere astuccio e diario nello zaino.
8. È molto utile applicare lo schema di rinforzi e punizioni favorendo però il bilancio positivo a favore dei premi e ricorrendo a poche punizioni in modo tale che il bambino si senta incentivato e maggiormente motivato a continuare ad adottare i comportamenti premiati e a modificare quelli sanzionati.

9. L' ambiente domestico così come le attività quotidiane deve essere strutturato. In particolare, il bambino deve riporre gli oggetti sempre nello stesso punto e deve risistemare il materiale che ha utilizzato quando passa da un'attività all'altra. Quindi, per esempio, le macchinine si trovano tutte nel cassetto rosso mentre gli elicotteri nel cassetto verde; il bambino, prima di giocare con gli elicotteri, deve rimettere a posto le macchinine nel cassetto rosso e, quando ha finito di giocare, deve risistemare gli elicotteri nel cassetto verde.
10. Bisogna cercare di evitare il braccio di ferro con il bambino. Sappiamo, infatti, che i bambini ADHD tendono ad essere irrequieti e talvolta provocatori, pertanto è plausibile che mettano in atto delle sfide opposte alle regole. Il nostro compito è quello di non cedere alle provocazioni nel momento stesso in cui ci accorgiamo che la situazione sta degenerando in una lite. L'argomento di discussione verrà poi ripreso quando il bambino si sarà calmato cercando di analizzare, con tono pacato, i motivi per cui si è scatenata quella reazione e tentando di rimarcare le regole che il bambino ha disatteso.

LA GESTIONE DEL TEMPO

Questo modulo affronterà il tema della gestione del tempo. Dopo aver fatto una panoramica teorica sulle maggiori difficoltà nell'organizzazione temporale dei bambini e dei ragazzi ADHD, si passerà a fornire delle indicazioni pratiche, tramite schede e semplici giochi, per implementare la consapevolezza temporale. Verranno poi forniti brevi consigli su tematiche specifiche; in particolare parleremo di come prepararsi in modo adeguato per andare a scuola e di come risolvere i problemi inaspettati in tempi brevi.

Iniziamo affrontando in modo teorico il problema della gestione del tempo nei bambini ADHD. Per caratteristiche neurologiche, questi soggetti hanno importanti difficoltà a concettualizzare il tempo; non possiedono l'idea di ieri o domani, prima o dopo, tra mezz'ora o fra 20 minuti. Questo comporta una difficoltà importante nella capacità di tollerare l'attesa, motivo per cui essi preferiscono la gratificazione immediata. Questa difficoltà comporta, a cascata, anche una carenza nella

capacità di percepire la durata di un compito o di un'attesa; dieci minuti equivalgono a venti e, quando svolgono un compito, non si rendono conto di quanto tempo occorra per portarlo a termine. Tutto appare facilmente risolvibile, o comunque, il fattore temporale non viene minimamente considerato nel momento in cui si decide di fare qualcosa. E' infatti frequente che un bambino ADHD preferisca mangiare un cioccolatino subito piuttosto che due dopo aver fatto i compiti di matematica; anche se sceglie due cioccolatini alla fine del compito non riesce a quantificare la durata temporale dell'attesa e chiederà poco dopo quanto tempo manca alla fine.

Risulta poi particolarmente impattante nella vita di un bambino o un ragazzo con ADHD la difficoltà ad adeguare la risposta motoria ad uno stimolo sensoriale. Per esempio in una gara di corsa potrebbe essere frequente che un bambino ADHD inizi a correre all'1 del conto alla rovescia prima del via, oppure, al contrario, che parta in ritardo rispetto ai compagni. In situazioni ludiche, questo comportamento può generare dissenso esterno facendo diminuire i livelli di autostima del bambino. Queste difficoltà nella comprensione e gestione del tempo comportano, quindi, una compromissione nell'abilità di pianificazione; è frequente, infatti, che i bambini ADHD agiscano d'impulso nel momento in cui vogliono ottenere qualcosa e non pianifichino la strategia

migliore per ottenerla. Per esempio se giocano a calcio e il pallone va a finire al di là del muro, nella villa confinate, loro non ragionano sulla gamma di possibilità che hanno per riprendere il pallone; semplicemente si arrampicano sul muro di confine, noncuranti dell'altezza o della presenza del cane da guardia.

Come non pianificano i loro comportamenti, analogamente, non riescono a percepire la pianificazione nei comportamenti degli altri; in questo caso, il continuo senso di imprevedibilità aumenta l'instabilità emotiva. Un bambino ADHD, per esempio, non riesce a concettualizzare che per ottenere la bicicletta nuova a fine anno scolastico, dovrà impegnarsi nello studio durante tutto l'anno; meglio ragionare su un pacchetto di figurine a fine giornata se si sono svolte una serie di attività specifiche.

Di seguito verrà presentata un'attività utile per migliorare la capacità di gestione nel tempo e, in particolare, per lavorare sull'abilità di mettere in relazione un compito al tempo necessario per svolgerlo, sulla capacità di acquisire una corretta percezione dello scorrere del tempo, sul modo di utilizzare in maniera appropriata il tempo a disposizione tenendo in considerazione le richieste dell'ambiente. Dal punto di vista pratico, iniziamo l'attività creando una scheda che verrà utilizzata per analizzare il compito. Il bambino deve dividere l'attività che svolge in tre sequenze

d'azione e deve stimare quanto tempo occorrerà per svolgere ciascuna operazione appuntando tutto sulla scheda. A questo punto il bambino inizia a lavorare sul compito scelto e l'adulto vedrà il tempo che il minore impiega per svolgere ciascuna sequenza annotando anche questo sulla scheda. Alla fine dell'attività si commentano con il bambino i risultati. E' importante che l'attività scelta non superi mai i 15 minuti e che si applichi questa strategia a diverse attività per un periodo minimo di tre mesi consecutivi così che il bambino abbia la possibilità di acquisire competenze per effettuare una stima adeguata dei tempi di svolgimento dei compiti e anche per imparare a rispettare i tempi che si è prefissato. In seguito sarà possibile aggiungere l'autovalutazione del lavoro svolto e applicare questo schema a compiti più lunghi di 15 minuti, facendo però attenzione ad aumentare anche il numero di sequenze di svolgimento. Per esempio, se il bambino deve fare merenda si può scomporre l'attività in tre fasi. Preparare la tavola mangiare e risistemare. Per ciascuna fase si ipotizzano alcuni minuti di svolgimento che il bambino deve indovinare e rispettare.

La seconda attività pratica proposta viene utilizzata per rafforzare la capacità di percepire lo scorrere del tempo durante l'attività. Si inizia svolgendo un'attività pratica e piacevole per il bambino. Dopo un po' di tempo dall'inizio del gioco, ci fermiamo e diciamo al bambino

che tra un po' gli verrà chiesto di stimare quanto tempo sarà passato da questo momento. Dopo cinque minuti viene fatta la domanda “secondo te quanto tempo è passato da quando ti ho chiamato?”. Ripetiamo questa domanda ad intervalli di tempo variabili dai 2 ai 10 minuti e verifichiamo se il bambino riesce a percepire la differenza di durata tra questi. Questa attività può essere svolta in squadre o utilizzando giochi con il PC oppure i compiti scolastici, la musica, attività a tavolino come il disegno. Se per esempio al vostro bambino piace giocare con le macchine potete pensare di condividere con lui questo momento di gioco. Dopo circa dieci minuti dall'inizio del gioco potete dire “Marco ascoltami un attimo: tra un po' ti chiederà quanto tempo è passato da questa pausa, vediamo se lo indovini; adesso torniamo a giocare”. Dopo cinque minuti di tempo potete chiedergli “Marco, quanto tempo è passato dalla pausa che abbiamo fatto prima?”. Se il bambino indovina, rinforzate con un complimento o con cinque minuti di gioco in più; se sbaglia, riproponete la domanda qualche minuto dopo. Sia in caso di errore che nel caso in cui il bambino fornisca la risposta esatta utilizzate l'orologio come strumento per far vedere graficamente il passare del tempo al bambino. Questo sarà un aiuto per quantificare in modo pratico e visivo il trascorrere del tempo e permetterà al bambino di vedere la quantità di tempo trascorsa utilizzando le lancette dell'orologio come se

fossero una fetta di torta; più grande è la fetta di torta creata dalle lancette, maggiore sarà il tempo passato.

Per concludere il capitolo sull'organizzazione del tempo, forniamo semplici strategie che il bambino e ragazza ADHD può utilizzare per ottimizzare il tempo e per realizzarlo in modo più efficace. Iniziamo con dei piccoli consigli su come essere pronto la mattina per andare a scuola; molti bambini e molti ragazzi ma ADHD lamentano di essere sempre in ritardo e di dimenticare spesso il materiale utile per la giornata. In ambito scolastico questo comporta il dover subire una serie di richiami causando una diminuzione dei livelli di autostima e aumentando il rischio di insoddisfazione e abbandono scolastico. Associato al piano emotivo c'è poi il piano degli apprendimenti, per cui, un bambino ADHD ha già difficoltà a mantenere i livelli di attenzione richiesti nei programmi scolastici; poi, se ha dimenticato a casa il libro o il quaderno, gli sarà ancora più difficile seguire la lezione. Analogamente un bambino che arriva sistematicamente tardi a scuola perché non ha calcolato bene i tempi per prepararsi, perderà delle informazioni della spiegazione che sommate causeranno rallentamenti nel processo di apprendimento. Per ovviare a tutti questi problemi i bambini e ragazzi con ADHD possono utilizzare delle tecniche che facilitino il momento di andare a scuola; per esempio, possono fare una lista delle cose che bisogna portare a scuola e appenderla in un

posto ben visibile prima di uscire una porta, il frigorifero, lo specchio del bagno; la mattina i bambini devono rileggere la lista e ricordare se hanno preso tutto l'occorrente. Accanto alla lista delle cose necessarie per la scuola può essere appeso anche l'orario scolastico così che il bambino può controllare anche di aver preso tutti i libri e i quaderni necessari per la giornata. Se bisogna portare a scuola anche del materiale extra rispetto a quello quotidiano, è una buona idea prepararlo la sera prima e metterlo davanti alla porta di casa in modo tale da non poterlo dimenticare.

E' poi molto importante per un bambino ADHD avere una routine quotidiana; questo lo aiuta a diminuire il senso di imprevedibilità, a strutturare meglio gli impegni, a quantificare il tempo, a ricordare meglio le cose. Applicando questa strategia, risulta importante fare anche le cose inerenti la scuola e le attività di preparazione mattutina sempre nello stesso ordine; sarà perciò opportuno, per esempio, preparare lo zaino la sera prima di andare a letto e metterlo davanti alla porta. Poi la mattina il bambino si alza, si lava, si veste, fa colazione, mette la merenda nello zaino, lava i denti, mette la giacca, controlla la lista sulla porta, prende quello che ha dimenticato, prende lo zaino ed esce. Analogamente per l'uscita da scuola, il bambino potrebbe attaccare sul banco o tenere nel diario una lista del materiale divisa per giorni in modo tale da poterla

controllare e seguire quando prepara la cartella; alla fine della giornata di scuola, prima di rientrare a casa, questa lo aiuterà a non dimenticare il materiale sotto il banco.

Ultimo consiglio utile per i ragazzi ADHD riguarda la soluzione dei problemi. Abbiamo detto che la capacità di pianificazione è deficitaria, perciò, di fronte a un problema, questi ragazzi tendono ad agire istintivamente, per tentativi ed errori, non ragionando sulle conseguenze del loro comportamento o sull'impatto emotivo che una situazione ha su di loro e sugli altri. L'incapacità di pianificazione è quindi strettamente associata a irritabilità, soprattutto quando la situazione non è usuale; in questi casi sarebbe opportuno fermarsi e analizzare la situazione in questo modo: come prima cosa, è necessario chiedersi qual è il problema principale, pensare ad una serie di soluzioni possibili usufruendo anche delle strategie proposte dai propri cari, sceglierne tre plausibili e scriverle su un foglio. A questo punto bisogna provare ad applicare la prima strategia e, nel caso sia fallimentare, proseguire con le successive. Tra una prova e l'altra è opportuno ragionare sui fattori che hanno portato al fallimento e non desistere dal tentativo prima di 15 giorni di prova. Per esempio, se il bambino dimentica spesso il diario a scuola sotto il banco, si potrebbero trovare una serie di

soluzioni: chiamare ogni volta un amico per chiedere i compiti, non tirare fuori il diario dallo zaino, lasciare il diario sul banco invece di riporlo nel sottobanco, rimettere il diario nello zaino appena viene utilizzato, sistemarlo per primo nella cartella al momento dell'uscita, scrivere un post-it e attaccarlo su banco come promemoria. Le tre opzioni migliori, in questo caso, sono di mettere il diario nello zaino ogni volta che viene usato, di sistemarlo per primo nella cartella al momento dell'uscita e di scrivere un post-it come promemoria. Il bambino inizierà a provare la prima strategia la applicherà per quindici giorni; se disfunzionale, cambierà con la seconda finché non troverà quella più adatta a lui.

L'ORGANIZZAZIONE

In questo modulo parleremo delle capacità organizzative dei bambini e dei ragazzi con ADHD. Dopo un breve inquadramento teorico sulle difficoltà di pianificazione e di monitoraggio delle attività, si procederà con la spiegazione di alcune tecniche ludico-riabilitative per incrementare le abilità organizzative. Si concluderà con dei consigli pratici su come ricordarsi degli impegni e su come gestire i materiali di studio e di lavoro. Iniziamo, quindi, parlando delle difficoltà di organizzazione tipiche dell' ADHD. Questi ragazzi hanno, innanzitutto, una percezione disorganizzata dell'ambiente; non riescono a ricordare dove sono stati riposti gli oggetti, dove li hanno spostati e non riescono a ragionare sul luogo in cui è più probabile che siano stati sistemati. Nel momento in cui devono svolgere un'attività che richiede più step, e quindi l'utilizzo di materiali diversi, i bambini con ADHD non riescono a ragionare sulle fasi di svolgimento e sui singoli passi per attuarla. Questa difficoltà rientra nell'area delle abilità di

organizzazione; quindi, se un bambino ADHD deve preparare una torta con la mamma, lui riesce ad immaginare la torta pronta ma non riesce a organizzare l'occorrente e gli ingredienti per cucinare quella ricetta e, se viene aiutato dalla mamma, non è in grado di trovare il mestolo nel cassetto o la bilancia nella madia perché non ricorda dove sono posizionati gli oggetti, soprattutto se non sono di uso quotidiano poiché non immagina quale sia il posto in cui trovarli. Questa difficoltà è strettamente associata ad un deficit di selezione ed elaborazione degli stimoli; il ragazzo ADHD infatti ha difficoltà ad inibire gli stimoli distraenti; questo comporta una difficoltà a memorizzare le informazioni salienti nel contesto e creare categorie concettuali o spaziali. Nel momento in cui il bambino deve recuperare dalla memoria le informazioni, queste, non essendo state organizzate in categorie concettuali, risultano essere di difficile recupero e utilizzo. Per esempio, nella preparazione della torta, il bambino quando prende il mestolo dal cassetto su indicazione della mamma, non vede che lì vicino c'è lo sbattitore per le uova e, quindi, non lo prende; quando la mamma gli dirà di prenderlo, lui chiederà dove si trova, non ricordando di averlo appena visto nel cassetto del mestolo.

I bambini e i ragazzi ADHD, soprattutto nel momento in cui si trovano a dover svolgere un'attività nuova, hanno difficoltà ad organizzarla; se non preparano la

torta quotidianamente, facendo diventare il procedimento automatico, avranno difficoltà a seguire la ricetta. Possono dimenticare di mettere tutto l'occorrente sul tavolo, possono saltare un ingrediente e non inserirlo nella ricetta, possono confondere gli step di preparazione. Prima di infornare un dolce, tutti noi ripercorriamo mentalmente se abbiamo messo tutti gli ingredienti e scorriamo velocemente la ricetta per vedere se abbiamo eseguito tutte le fasi di preparazione; questo passaggio non viene effettuato da ragazzi ADHD perché hanno difficoltà a monitorare le azioni che svolgono. I deficit di organizzazione hanno, ovviamente, ripercussioni sulla capacità di apprendimento dai propri errori e sullo sviluppo di abilità di organizzazione e pianificazione.

In questi casi, l'attività pratica di potenziamento organizzativo ha come obiettivo quello di rafforzare le abilità di monitoraggio delle azioni, di pianificazione e scelta di una strategia per raggiungere un risultato; queste abilità vengono incrementate creando una scheda di automonitoraggio per il bambino e una scheda analoga di valutazione per l'adulto. A fine giornata il bambino compila la scheda di automonitoraggio e l'adulto quella di valutazione prendendo in esame il comportamento quotidiano del bambino. Per ricevere un premio in questa attività, non è necessario aver ottenuto un punteggio alto ma è indispensabile essere sinceri. A

fine lavoro si confrontano le risposte date dal bambino nella sua autovalutazione con quelle fornite dall'adulto e si commentano; nel caso in cui i risultati siano simili, il bambino riceverà un rinforzo, mentre, in caso di punteggi dissimili, il bambino verrà invitato a ragionare sul motivo per cui sono state fornite le singole risposte. Il lavoro di autovalutazione quotidiana deve essere svolto in modo continuativo per almeno un mese variando sempre le attività analizzate. Quando il bambino ha acquisito una certa consapevolezza, si può aumentare la frequenza di domande riguardanti la riflessione sulle abilità organizzative; le domande più plausibili da mettere nella scheda di autovalutazione riguardano i livelli di attenzione a scuola, i livelli di distrazioni, la capacità di seguire le istruzioni le conversazioni e giochi di gruppo, lo svolgimento dei compiti a scuola e a casa, l'ordine dei luoghi e dei materiali, l'autocontrollo e il rispetto delle regole.

La seconda attività pratica per lavorare sull'organizzazione, in particolare sulla capacità di sviluppare metacognizione automonitoraggio, ha come obiettivo quello di allenare alla descrizione del comportamento attuato mentre si svolge un'attività. L'esercizio si articola in questo modo: bisogna scegliere un'attività a tavolino come, per esempio, un disegno da colorare; poi, proprio come se fosse un tutorial, il bambino, mentre colora il disegno, deve spiegare cosa sta

facendo. Per esempio, se al bambino piacciono i Supereroi, si può stampare un disegno da colorare con questo tema e, mentre svolge l'attività, il bambino dovrà dire "per colorare il mantello di Superman prendo il pennarello rosso, lo stappo, faccio i contorni della parte da colorare e inizio a riempire". La narrazione dettagliata della sequenza di azioni svolte, permette non solo di incrementare i livelli di monitoraggio dell'azione ma anche di acquisire le abilità di organizzazione e di lavorare sull'attenzione divisa, ovvero la capacità di svolgere più azioni contemporaneamente.

La stessa attività può essere riproposta su vari giochi graditi dal bambino. Si può anche pensare di girare un video tutorial in cui lui spiega come fare una cosa e lo condivide con i compagni di classe o con la famiglia.

Si forniscono ora alcune strategie per fronteggiare situazioni specifiche: accade spesso che i bambini e ragazzi ADHD abbiano difficoltà a ricordare le cose; in particolare, dimenticano il materiale, le scadenze e non portano a termine quello che hanno iniziato perché stanchi o distratti da altri stimoli. Per ovviare a questo problema, il ragazzo ADHD potrebbe scrivere un post-it con le cose da fare e posizionarlo in un posto ben visibile. Ogni mattina, prima di iniziare la giornata, bisogna controllare il post-it per vedere se sono state rispettate le scadenze e gli impegni. Nel caso di scadenze a lungo termine potrebbe essere d'aiuto l'utilizzo dell'agenda

elettronica impostando sveglie 7 giorni, 3 giorni e un giorno prima della scadenza da rispettare, in modo da diminuire la possibilità che non venga portata a termine nei tempi prestabiliti. E' molto importante prendersi del tempo per scrivere su carta o su supporto digitale gli impegni appena presi in modo tale da evitare di dimenticarli. Un'altra strategia utile per fissarli in memoria è quella di ripeterli mentalmente due o tre volte prima di scriverli.

Un'altra difficoltà dei ragazzi ADHD è quella di sistemare il materiale e ricordare dove è stato posto. Accade spesso che i bambini dimentichino libri in classe o a casa, lasciano le cose in disordine perché non riescono a organizzare gli spazi in modo funzionale. Per ovviare a questo problema, è innanzitutto opportuno che gli oggetti dei bambini siano posizionati sempre nello stesso posto, che gli ambienti siano sistemati e organizzati ad ogni cambio di attività e che si segua uno schema d'azione abbastanza fisso e applicabile in diversi contesti. Per esempio, se il bambino vuole dipingere, deve liberare la scrivania da tutti gli oggetti inutili, prendere il materiale, svolgere l'attività, risistemare tutto il materiale nel posto in cui era stato preso. Lo stesso schema comportamentale va applicato anche quando si devono fare i compiti, la merenda o un altro gioco.

Si può, anche in questo caso, fare una lista giornaliera di materiali utili per ciascuna attività; il bambino la dovrà usare come guida per controllare di avere a disposizione tutto il materiale utile per lo svolgimento. Anche i luoghi di svolgimento delle attività sono importanti per dare un senso di coerenza e stabilità al bambino; per esempio, i compiti si fanno non solo in cameretta, si mangia in cucina, si guarda la TV in salotto e si gioca sul tappeto della cameretta. Questa strutturazione apparentemente rigida della giornata facilita il bambino nell'organizzazione poiché, con il passare del tempo, diminuirà la frequenza delle dimenticanze e aumenterà l'uso funzionale di oggetti e spazi.

LA PRODUTTIVITÀ NEI COMPITI

In questo modulo si tratterà il tema della produttività nei vari ambiti di vita delle persone con ADHD. Dopo una breve introduzione sui correlati neurobiologici e sui comportamenti che rendono difficile l'adattamento scolastico e la produttività nello studio, passeremo a descrivere tre attività utili per incrementare i livelli d'attenzione nel bambino. Verranno infine forniti suggerimenti pratici su come fare attenzione in classe e come migliorare lo studio a casa.

Partiamo affrontando il tema delle caratteristiche neuropsicologiche e comportamentali alla base delle difficoltà di adattamento scolastico. Questi bambini hanno deficit attentivi a livello visivo e uditivo, hanno difficoltà nella concentrazione e nella inibizione degli stimoli distraenti, hanno carenze nella ritenzione e categorizzazione delle informazioni apprese; le conseguenze di questi deficit ricadono sulle performance scolastiche, per cui i ragazzi con ADHD impiegano molto tempo per svolgere i compiti e per studiare, faticano

molto a memorizzare le informazioni e le procedure. Queste difficoltà hanno ripercussioni sul piano comportamentale e adattivo; sono infatti evidenti bassi livelli di motivazione allo studio, scarso impegno, frettolosità o lentezza esecutivi con compiti mal eseguiti o non portati completamente a termine; anche sul piano comportamentale, mostrano caoticità nelle azioni, disorganizzazione nel materiale, causando disturbo in classe. Questi bambini vengono spesso ripresi dagli insegnanti per il loro comportamento irruento e talvolta esclusi dai pari. Sono considerati elemento di disturbo per le lezioni e vengono erroneamente allontanati dalla classe; questo rinforza il loro comportamento dirompente poiché ottengono il vantaggio di allontanarsi dalla situazione frustrante e possono soddisfare il loro bisogno di movimento. Sarebbe meglio evitare che si strutturi una situazione di questo tipo nel contesto scolastico.

Passando al piano pratico, verranno ora suggerite tre attività con il bambino per incrementare i livelli d'attenzione e l'autoregolazione del comportamento. Il primo lavoro è un compendio delle attività descritte nelle lezioni precedenti; infatti, a fine giornata, viene chiesto al bambino di svolgere l'attività di potenziamento organizzativo descritto precedentemente. Si chiede, poi, al bambino di elencare i compiti da svolgere durante la settimana, di scomporle e in sottofasi e di valutare il

tempo necessario per svolgere ciascuna fase. Alla fine, viene chiesto al bambino di riscrivere i compiti da fare in ordine di priorità e di eseguirli sulla base della nuova lista fatta. Tutto questo lavoro serve per incrementare l'autonomia e l'autoefficacia nell'esecuzione del compito e la capacità di metacognizione. Il ragazzo, così, impara a ragionare sul suo comportamento, a scomporre un'azione nelle sue componenti, a organizzare le attività in base alle difficoltà e al tempo che serve per svolgerle, a pianificare la giornata o la settimana. Ovviamente, questo esercizio deve essere applicato con il bambino soltanto dopo che egli avrà imparato a svolgere autonomamente sia il compito di scomposizione delle attività che quello di potenziamento organizzativo spiegati nelle altre lezioni.

Il secondo esercizio riguarda la capacità di riconoscere gli stimoli uditivi e visivi, con l'obiettivo di lavorare su questi tipi di attenzione, sulla capacità di distinguere uno stimolo target e sulla allerta. In particolare, l'attività sull'attenzione visiva viene svolta utilizzando un mazzo di carte francesi; l'adulto gira le carte ad intervalli di un secondo tra una parte e l'altra, il bambino dovrà alzare la mano ogni volta che vede, per esempio, una carta di picche. Possono essere applicate varianti utilizzando altri movimenti oppure altri stimoli; possono essere improntati anche giochi di squadra o possono essere utilizzati più movimenti da associare a più stimoli, per

esempio, alzare la mano per le carte di picche battere le mani per le carte di fiori.

Un lavoro simile viene fatto per lavorare sull'attenzione uditiva. In questo caso, l'adulto legge una lista di parole con un tempo di latenza di un secondo tra una parola e la successiva; il bambino deve alzare la mano ogni volta che sente una parola chiave. Anche in questo gioco si possono variare i movimenti e le parole target e si possono inserire movimenti diversi in associazione a parole diverse. Questo compito, sia visivo che uditivo, può inizialmente essere faticoso per un bambino e quindi, soprattutto nelle prime fasi, accettiamo come risposta positiva anche oggetti o vocalizzazioni diverse da quelle stabilite e poi, alla fine del gioco, ricordiamo al bambino che è importante che rispetti tutte le regole facendo particolare attenzione a quelle inerenti alle modalità di risposta. E' bene tenere nota dei falsi riconoscimenti e degli errori effettuati in modo tale da monitorare i progressi. Può succedere che il bambino perda la concentrazione e si distrae; in quel caso fermatevi, richiamate la sua attenzione e poi ripartite.

La terza attività proposta riguarda un compito di barrage con l'obiettivo di lavorare sull'attenzione visiva e sostenuta e incrementare la capacità di individuazione degli stimoli. Si forniscono al bambino delle schede in cui sono disposte immagini o lettere in sequenza; si chiede al bambino di segnare tutti i target che vede sul

foglio nel minor tempo possibile. Tenete nota dei punteggi ottenuti nel compito sia a livello di omissioni che di errori di compilazione, annotate anche il tempo che il bambino impiega a completare il compito. Questa attività può avere numerose varianti: possono essere usati disegni, lettere, sillabe di grandezze diverse; con i progressi del bambino si può diminuire la spaziatura tra gli stimoli, utilizzare stimoli sempre più simili tra loro, utilizzare figure non in sequenza ma in ordine casuale, utilizzare fogli di giornale o riviste.

Verranno ora proposti dei consigli pratici da utilizzare con i ragazzi ADHD per affrontare i problemi quotidiani. Una delle domande che più frequentemente pongono i bambini e i ragazzi con ADHD riguarda “come fare a mantenere l'attenzione in classe” perché, solitamente, hanno difficoltà a seguire la lezione, a concentrarsi sul compito, a portarlo a termine, a partecipare in modo attivo; è frequente che si distraggano perché colti da stimoli esterni o che si perdano nei loro pensieri che si vergognano di chiedere spiegazioni e che focalizzino in ritardo la risposta alla domanda posta dall'insegnante. Per ovviare a questo problema i bambini e i ragazzi ADHD possono sedersi in un banco che sia lontano dalla finestra o dalla porta, che non sia in un posto di transito in classe, che permetta all'alunno di vedere l'insegnante quando spiega. E' anche opportuno che il ragazzo si prenda delle pause al cambio dell'ora e, se è necessario, che si alzi dal

banco o vada in bagno per soddisfare il bisogno di muoversi. E' importante, poi, che il bambino sia stimolato dall'insegnante a rispondere alle domande poste alla classe e alla partecipazione attiva alle discussioni di gruppo; per esempio il docente interessato alla opinione di Marco su un determinato argomento, potrebbe dire "voglio sentire cosa ne pensano Luca, Maria e Marco. Marco, essendo l'ultimo ad essere interpellato, avrà il tempo di ragionare sul tema e di recuperare delle informazioni che può essersi perso tramite i commenti fatti da Luca e Maria prima di lui.

E' anche molto importante per i ragazzi ADHD capire come migliorare lo studio, come essere più performanti, come ottimizzare i tempi e come svolgere meglio i compiti in un periodo di tempo più breve; è molto frequente, infatti, che questi ragazzi non abbiano un vero e proprio metodo di studio. Solitamente leggono due o tre volte quello che devono studiare senza sottolineare niente, senza fare uno schema, senza ripetere ad alta voce; nel migliore dei casi, leggono e ripetono mentalmente la lezione. Ovviamente questo non facilita la ritenzione delle informazioni. Per ottimizzare i risultati nello studio, bisogna partire dai fattori ambientali. Questi ragazzi devono innanzitutto individuare il luogo e il momento della giornata migliore per studiare, devono organizzare la stanza

e i materiali come descritto nella lezione inerente l'organizzazione e devono fare pause da cinque minuti, ogni 25-30 minuti di studio, eliminando, anche in questi momenti, l'uso del cellulare o degli strumenti digitali non finalizzati allo studio. Per facilitare la memorizzazione, sarebbe opportuno innanzitutto osservare gli indicatori testuali del libro come titoli, immagini, parole in grassetto, domande di verifica, così da capire qual è il tema principale di studio. Successivamente, bisogna che il ragazzo scriva, per ogni pagina, le informazioni salienti come, ad esempio, le date, gli avvenimenti, le sequenze e le parole. Sulla base di queste, si struttura la mappa concettuale. Finito questo lavoro, è necessario rivedere quello che si è scritto. Durante il ripasso, il ragazzo può poi riprendere la mappa concettuale fatta oppure utilizzare il riassunto del libro che si trova a fine capitolo.

PER SAPERNE DI PIÙ



IGEA ti offre la possibilità di seguire questo argomento attraverso un videocorso online.

Se vuoi approfondire questo argomento potrai seguire il nostro corso online che trovi al seguente link:

[**CORSO ONLINE – ADHD: ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO E GESTIONE QUOTIDIANA**](#)