

*DISTURBI
DELL'ATTENZIONE
E INTERVENTO
PSICO-PEDAGOGICO*

Che cosa è l'ADHD?

○ Disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività

Il DSM-IV distingue tre forme cliniche:

- *prevalentemente inattentiva,*
- *prevalentemente iperattiva,*
- *e combinata, con disattenzione, iperattività e impulsività.*

La patogenesi dell'ADHD è complessa: differenti fattori, genetici e ambientali, interagiscono durante le fasi precoci dello sviluppo creando una vulnerabilità neurobiologica al disturbo;

Possono anche associarsi complicanze quali:

- *difficoltà relazionali,*
- *difficoltà scolastiche,*
- *bassa autostima*
- *disturbi del controllo del comportamento,*

che possono determinare un livello di sofferenza soggettiva ancora maggiore di quello dei sintomi chiave.

Disturbi associati



disturbo ossessivo-compulsivo



disturbi d'ansia (preoccupazione eccessiva per le cose prima che accadano, preoccupazione eccessiva per il giudizio altrui, lamentele somatiche)



disturbi dell'umore (depressione, umore basso, tendenza a piangere, perdita di interesse nel mondo che li circonda ed isolamento sociale)



Tic e sindrome di Tourette [patologia del sistema nervoso centrale caratterizzata da movimenti involontari e ripetuti (tic motori) e suoni (tic vocali)]



il disturbo della condotta (il fare del male ad altre persone o ad animali, rubare, avere scontri fisici e compiere atti vandalici)



disturbi specifici dell'apprendimento (dislessia, discalculia)

Diagnosi

Informazioni multiple

- **Genitori** (monitorare e registrare i sintomi che si manifestano nell'arco di un certo periodo di tempo a casa)
- **Insegnanti** (monitorare e registrare i sintomi che si manifestano nell'arco di un certo periodo di tempo a scuola e fare riferimento alle circolari n° 4089, 6013 e 7373 emanate dal Ministero della Pubblica Istruzione sull'ADHD)
- **Adulti significativi**

Valutazione clinica

- Psichiatrica, neurologica e medica
- Cognitiva
- Strumenti diagnostici standardizzati

Valutazione Scolastica e sociale

- Dell'apprendimento
- Della situazione sociale e familiare

Sintomi

Disattenzione

- Capacità di attenzione limitata
- Facile distraibilità
- Scarsa cura per i dettagli
- E' sbadato nelle attività quotidiane
- Evita le attività che richiedono uno sforzo mentale prolungato
- Sembra non ascoltare quando gli si parla
- Difficoltà a eseguire le istruzioni
- Continui passaggi da una attività all'altra
- Difficoltà a organizzarsi nei compiti e nelle attività

Iperattività

- Irrequietezza motoria
- Difficoltà a giocare a dedicarsi ai divertimenti in modo tranquillo
- Corre\si arrampica eccessivamente
- Parla eccessivamente

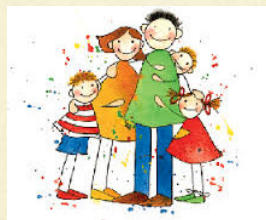
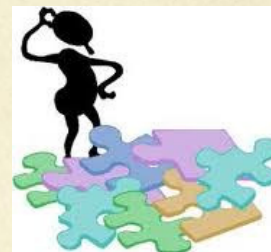
Impulsività

- Difficoltà ad attendere il proprio turno
- Agire senza pensare alle conseguenze delle proprie azioni
- Interrompere le conversazioni altrui
- Difficoltà nel rispetto delle regole
- Scarsa percezione del pericolo

Valutazione

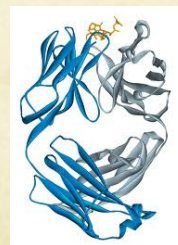
Dovrebbe portare a trattamenti necessariamente multimodali, comprendenti

- terapia farmacologica (se necessario)
- terapia comportamentale
- parent training.



Si possono rivelare necessarie

- terapie per il disturbo di apprendimento o
- per difetti neuropsicologici





L'impatto dell'ADHD in un bambino a casa

- **Difficoltà nello svolgere compiti che richiedono pianificazione e organizzazione.** Difficoltà sia ad organizzare e completare le attività che a gestire il tempo. Se un bambino è sotto cura farmacologica, questa può influenzare la sua capacità di pianificazione e gestione in determinate occasioni.
- **Difficoltà nel cominciare.** Un bambino ADHD può avere bisogno di aiuto nel cominciare un compito. Tuttavia, una volta iniziato, è possibile che non sia necessario un ulteriore aiuto o una guida.
- **Fa fatica a compiere attività ripetitive.**
- **Difficoltà nel rispettare le regole.** A causa di distrazioni o a mancanza di attenzione.
- **Conflitto con l'autorità.** Sia con un genitore che con un'altra figura di riferimento.
- **Difficoltà nei rapporti interpersonali.** L'essere continuamente ripreso e guidato attraverso istruzioni, può portarlo ad avere una scarsa fiducia in sé e ad avere rapporti interpersonali insoddisfacenti.



L'impatto dell'ADHD sul rapporto del bambino con i genitori

Un bambino ADHD può causare fratture tra i genitori, man mano che insorgono disaccordi sulla gestione dei problemi. I bambini ADHD possono anche essere abili manipolatori e mettere un genitore contro l'altro. Questi disaccordi possono minare il rapporto tra i genitori.

La probabilità di generare disaccordi tra i genitori può essere ridotta prendendo le decisioni insieme e facendo sapere al bambino che tutte le decisioni richiedono il consenso di entrambi i genitori.

Esempi di situazioni relative al bambino in cui si potrebbero verificare disaccordi:

- Usare le cose di altri senza chiedere il permesso
- Non svolgere i lavori domestici nei tempi concordati
- Essere disorganizzati nei compiti scolastici.

Un programma operativo efficace aiuta a creare un ambiente armonioso a casa, inoltre consente l'utilizzo di metodi coerenti per gestire situazioni difficili, come gli scoppi di rabbia.

Impatto dell' ADHD sul rapporto del bambino con i fratelli e sorelle



La rivalità tra fratelli può essere particolarmente pronunciata dove vi è un bambino con diagnosi di ADHD che ha fratelli e sorelle. Le conseguenze possono essere:

- **Invidia.** Il bambino ADHD diventa invidioso delle opportunità e del successo scolastico dei fratelli. Allo stesso modo, i fratelli possono invidiare la libertà che viene concessa al bambino con ADHD e le maggiori attenzioni da parte dei genitori che gli vengono riservate.
- **Risentimento.** I fratelli e le sorelle possono nutrire risentimento perché al bambino ADHD viene riservato un trattamento diverso, e i genitori hanno poco tempo da dedicare a loro. Allo stesso modo, il bambino ADHD può non sopportare che i fratelli siano autorizzati a fare cose che lui non può fare.
- **Scarsa autostima.** Il bambino con ADHD può avere una scarsa autostima, particolarmente rispetto ai fratelli e sorelle. Anche il fratello può avere una autostima bassa se percepisce lo stigma associato al fratello o sorella.
- **Rabbia.** Le differenze, indipendentemente dal fatto che siano percepite o reali, percepite dal bambino ADHD nei confronti dei fratelli o sorelle possono portare a scoppi di rabbia che potrebbero essere particolarmente distruttivi.
- **Attirare l'attenzione.** I fratelli percepiscono l'attenzione dedicata al bambino ADHD e potrebbero copiarne i comportamenti per ottenere la stessa quantità di tempo e attenzione da parte dei genitori.

Impatto dell' ADHD sul rapporto del bambino con i fratelli e sorelle

Gestire la rivalità tra fratelli è una realtà quotidiana per i genitori di cui uno con diagnosi di ADHD. Alcune idee per prevenire situazioni difficili sono:

- **Trattare ciascun bambino in base alle sue capacità.** Bisogna essere corretti nei confronti di ciascun bambino, indipendentemente dalle necessità aggiuntive che uno di essi può avere.
- **Offrire a ciascun bambino le medesime opportunità.** Concedere la stessa cosa a tutti i bambini. Per esempio, anche al bambino ADHD può essere concessa un po' della libertà data al fratello e sorella.
- **Trascorrere tempo da soli con ciascun bambino.** Cercare di trascorrere del tempo con ciascuno dei bambini singolarmente e regolarmente. Questo aiuterà a prevenire qualsiasi forma di risentimento.

Creare un programma di gestione efficace a casa

Punti da considerare	Che cosa significa
Mettere a punto il programma	Dedicare un periodo di tempo in cui pensare tutti insieme ai compiti che si ritiene debbano essere svolti ogni giorno.
Informare il bambino su dove viene messo il programma	Assicurare che il bambino sappia dove viene messo il programma. Nello stesso posto può essere conservato anche il piano educativo scolastico.
Essere precisi	Un programma funzionerà se il bambino sa che cosa ci si aspetta da lui. Bisogna essere precisi su ogni compito richiesto. Questo lo aiuterà a dividere le attività in piccole parti più facilmente gestibili.
Un passo alla volta	Spiegare al bambino che un compito deve essere completato prima di svolgere quello successivo.
Dedicare del tempo a riflettere sull'organizzazione	Dedicare un po' di tempo tutti i giorni a rivedere quello che del programma si è verificato oppure no. Ricordarsi di premiare i comportamenti positivi.
Usare un codice a colori e immagini	L'utilizzo di un codice a colori e di immagini rende il programma più facile da usare e più divertente.
Usare un sistema di ricompensa	Considerare la possibilità di creare un sistema di ricompensa a punti quando il bambino segue il programma.
Rivalutare quando necessario	Se il programma non funziona, rivedere gli aspetti che potrebbero essere migliorati, ma non fare cambiamenti frequenti perché questo non aiuterà a stabilire una routine.

L'impatto dell'ADHD in un bambino che va a scuola



Problema	Che cosa significa questo per un bambino con ADHD	Possibili soluzioni
Mantenimento dell'attenzione	Mantenere l'attenzione a scuola può essere uno dei compiti più impegnativi per un bambino con ADHD, dal momento che possono esserci tante distrazioni.	Se un bambino con ADHD trova qualcosa interessante, allora riesce a concentrarsi su di essa più facilmente. Si può provare a catturare l'attenzione del bambino: <ul style="list-style-type: none"> • Aggiungendo varietà • Spezzando la lezione in più sessioni • Creando un ambiente stimolante.
Rimanere seduti	Lo stare seduto è un'altra richiesta che mette a dura prova un bambino con ADHD.	Dare al bambino la possibilità di muoversi occasionalmente all'interno dell'aula. Questo può voler dire concedere piccoli intervalli o permettere di avere giocattoli che non facciano rumore – bisogna però considerare che questo potrebbe causare disturbo in alcune circostanze.
Capire le istruzioni	Un bambino ADHD può spesso non comprendere le istruzioni verbali o scritte.	Fornire istruzioni sia in forma verbale che scritta. Può anche essere utile suddividere le istruzioni in piccole fasi da seguire. Verificare che il bambino abbia capito.
Essere organizzati	Può essere estremamente difficile per un bambino ADHD organizzarsi bene. Infatti, può avere difficoltà a: <ul style="list-style-type: none"> • Sapere dove sono i suoi effetti personali • Ricordare di fare i compiti ed altre attività • Lavorare in modo ordinato. 	Creare un programma organizzativo per il singolo bambino.
Iniziare una attività	Cominciare una attività o un compito può essere difficile per un bambino ADHD.	Fornire al bambino una motivazione semplice e specifica per svolgere l'attività. Mostrargli come superare ostacoli che gli impediscono di cominciare. Aiutarlo a suddividere il compito in pezzetti più gestibili. Dare al bambino un piccolo segnale di partenza può risultare di aiuto.

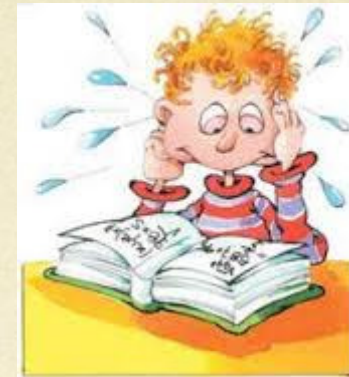
Cambiare attività	Quando un bambino ADHD ha iniziato un compito o una attività, può essere difficile fargli fare qualcosa di nuovo.	Preparare il bambino al cambiamento: <ul style="list-style-type: none"> • Spiegando quello che viene dopo • Ricordandogli del cambiamento fino a che non si verificherà • Quando il cambiamento si verifica, guidarlo nella nuova attività.
Finire i compiti	Finire i compiti con successo richiede una serie di capacità che potrebbero porre dei problemi tra cui: <ul style="list-style-type: none"> • Dimenticare i compiti da fare • Distrarsi durante l'esecuzione • Mancata comprensione del compito • Dimenticare di consegnare i compiti per tempo. 	Aiutare il bambino a trovare le strategie per gestire e finire i compiti. Per esempio, spezzando una sessione di compiti in pezzetti raggiungibili, insieme a intervalli a scadenze regolari. Aiutare il bambino a stabilire un'ora e un luogo dove svolgere regolarmente i compiti. Se il bambino sta assumendo farmaci, organizzare i compiti in relazione all'assunzione del farmaco.
Capire i limiti	Il bambino ADHD spesso invade lo spazio degli altri bambini, a volte porta via le loro cose e solitamente li disturba.	Aiutare il bambino a rendersi conto dell'impatto che il suo comportamento ha sulle persone, sulla capacità di fare amicizia e mantenerla.
Fare amicizia e mantenerla	I bambini ADHD possono far fatica a fare amicizia ed a mantenerla perché sono spesso incapaci di riconoscere le necessità degli altri. Alcuni sono socialmente isolati, mentre altri hanno amicizie che non durano, perché gli amici si stancano del comportamento del bambino.	Aiutare il bambino a trovare modi per superare gli ostacoli che incontra nell'amicizia.
Gestire gli intervalli	La maggior parte dei bambini ama gli intervalli fuori dall'aula, ma questi possono costituire un problema per il bambino con ADHD, perché: <ul style="list-style-type: none"> • L'ambiente rumoroso e trafficato può causare frustrazione ed aggressione • Gli altri bambini possono considerarli un'opportunità di scherno • Può essere una situazione a rischio a causa della mancanza di supervisione e di strutturazione • È difficile tornare al lavoro in aula dopo l'intervallo. 	Tentare di strutturare gli intervalli, con un'adeguata supervisione e possibili attività che riducano al minimo il potenziale di disturbo.

Creare un programma di gestione efficace per la scuola

La creazione di un programma per un bambino ADHD a scuola deve prevedere degli incontri tra i genitori e l'insegnante.

Aspetti da considerare:

- Fare sedere il bambino allo stesso posto in ciascuna aula.
- Assicurarsi che il posto riduca al minimo la probabilità di distrazioni.
- Conoscere come vengono ruotati i posti durante il giorno o la settimana.
- Chiedere agli insegnanti se è possibile non cambiare aula per evitare che il bambino si agiti durante gli spostamenti.
- Assicurare che le lezioni si svolgano nel tempo previsto e che diano abbastanza tempo per cambiare aula.
- L'uso di un sistema di ricompensa semplice e coerente da applicare subito.
- Chiarire i limiti e le conseguenze di un comportamento inaccettabile.



Esempio di un programma di gestione per sottolineare i limiti e le conseguenze per un comportamento inaccettabile

Cinque fasi, da seguire quando si trova di fronte ad un problema che gli farebbe avere un comportamento inaccettabile.

1. Qual è il problema?
2. Quali sono le mie opzioni?
3. Quali sono le conseguenze a seconda dell'opzione che scelgo?
4. Scegliere una opzione e vedere se funziona
5. Se funziona, fargli i complimenti... Se l'opzione non funziona, rivalutare la situazione e le opzioni.

Tommaso ha rubato la tua palla. La volevi indietro e quindi lo hai affrontato, lo hai spinto e hai afferrato la palla, riprendendotela. Tommaso ha raccontato il fatto all'insegnante, lei ha preso la tua palla e non hai avuto il permesso di uscire e giocare durante l'intervallo successivo. Ti sei sentito arrabbiato e triste per il resto della giornata.

Usando il programma a cinque fasi:

1) Il problema era che Tommaso aveva rubato la tua palla

2) Le scelte comprendono

- - Spingerlo ed ottenere la palla indietro
- - Chiedergli di restituirla
- - Dire a Tommaso che potete giocare insieme con la palla
- - Andare a giocare con un altro amico che ha una palla
- - Non portare la tua palla di nuovo a scuola.

· 3) Le opzioni che derivano da queste scelte sono:

- - Spingerlo, riprendendoti la palla
- - Chiedergli di restituire la palla; se questo non succede, passare ad altre opzioni
- - Se Tommaso è d'accordo potreste giocare insieme, se lui non vuole, può ancora restituirti la palla, dato che sei stato generoso.
- - Ma se la tiene ancora, puoi tentare altre opzioni
- - Potresti giocare con altri amici, ma rimarresti arrabbiato con Tommaso e avrai bisogno di avere indietro la palla
- - Puoi decidere di non portare più la palla a scuola, e in questo caso non ti divertiresti più durante l'intervallo.

4) Dopo aver valutato tutte le opzioni ed i possibili risultati, decidi quale vorresti provare

5) Se l'opzione funziona, fatti i complimenti per avere attuato una buona scelta.
Se non funziona, ne scegli un'altra.

Opzioni terapeutiche come parte integrante del programma efficace di gestione

Le opzioni terapeutiche possono fare parte del programma globale di gestione:

- Psico-educazione
- Intervento psicologico, per es. *counselling*, psicoterapia, terapia comportamentale cognitiva (CBT)
- Consigli comportamentali per es. terapia comportamentale
- Consigli educativi
- Trattamento farmacologico
- Una combinazione delle terapie elencate sopra.