

*"Se ascolto dimentico,
se vedo ricordo,
se faccio capisco"*

Confucio

ADHD

Il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività ***Focus sulla scuola media***

*D.ssa Francesca SGROI
Psicologa – collaboratrice A.I.D.A.I. e A.I.F.A.
francesca.sgroi.milano@aifa.it*

Come si presenta lo studente delle medie

- Lo studente adhd delle medie presenta spesso caratteristiche del disturbo già adolescenziali
- Molte difficoltà comportamentali e di studio già presenti alle elementari, si accentuano:
 - a questa età il ragazzo ha già lunga esperienza di fallimenti nello studio e, spesso nelle relazioni.
 - si presenta come «pieno di atteggiamenti difensivi» e, spesso, già «demotivato» al lavoro scolastico per le difficoltà di studio avute negli anni precedenti

Preadolescente adhd mai diagnosticato

- Il rischio è che alcuni **suoi comportamenti vengano scambiati per “normali” intemperanze preadolescenziali.**
- **Questo può ritardare ulteriormente il riconoscimento del disturbo e la possibilità di interventi terapeutici.**

studente adhd delle medie: funzioni deficitarie

- ***Attenzione***

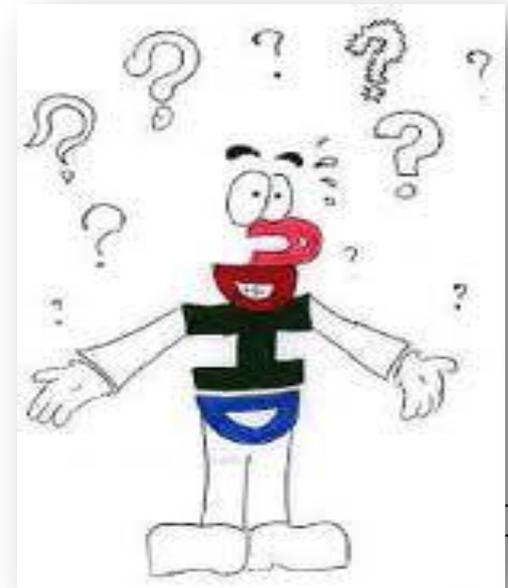
(sostenuta e focalizzata – distraibilità – difficoltà di concentrazione)

- ***Flessibilità cognitiva***

(Difficoltà di ragionamento astratto concettualizzazione)

- ***Discorso autodiretto***

(autoistruzioni attraverso il monologo



ore)

- ***memoria a breve termine***

(causa la perdita rapida dell'informazione appena letta o ascoltata)

- ***Incapacità di «regolazione del tempo»***

(puntualità – previsione del tempo occorrente per una verifica)

- ***Pianificazione***

(Scarsa capacità di formulare obiettivi,
di anticipare eventi, di predisporre progetti)

- ***automonitoraggio***

(controllo della correttezza di un lavoro che si sta svolgendo)

- ***autovalutazione***

(incapacità di dare un giudizio «reale» a se stesso – stime in più o in meno)

- ***motivazione***

(disinteresse per una «gratificazione» lontana nel tempo -es. promozione– e bisogno di gratificazione immediata/impossibilità di posticiparla - mancanza di motivazione intrinseca)

-
- ***emotività labile***
(rapidi cambiamenti di umore – scoppi di collera – azioni anche violente)
- ***Impulsività***
(Difficoltà di inibire comportamenti inappropriati o impulsivi)
- ***Abilità sociali*** (scarse competenze nelle relazioni con i coetanei e, meno, con gli adulti)

Impulsività: sintomo cardine nell'adhd

Per le neuroscienze è:

- «**disposizione alla reazione rapida e non pianificata a stimoli interni o esterni con ridotte considerazioni per le conseguenze**»
- è dovuta anche all'inefficienza di *fattori inibenti*
- comporta uno stato di tensione crescente o di eccitazione prima di compiere l'azione
- è seguita da piacere, gratificazione o sollievo quando l'azione viene commessa.

Esempio di cattivo funzionamento: pianificare

Dove avviene l'inceppamento ?

- Il «pianificare» avviene tramite il confronto tra esperienza presente, passata e futura
- La memoria di lavoro non verbale (debole nel ragazzino adhd) dovrebbe trattenere l'esperienza presente per un tempo sufficiente ad essere confrontata con i dati del passato – **finestra temporale** (in un ragazzo di 12 anni **normodotato** è di due-tre giorni - quella di un adulto arriva a otto-dieci settimane).

E il ragazzo adhd?

- A causa di un *confronto difettoso* il ragazzo adhd non riesce ad attivare sufficientemente la finestra temporale è resta nel *qui ed ora*.
- Il futuro gli appare fumoso. Anche per quanto riguarda se stesso “proiettato” nelle attività di studio (obiettivo promozione a fine anno scolastico) e lavorative future.

Dalla scuola elementare alla media cosa cambia?

Sintomi cardine:

- Diminuiscono iperattività motoria e impulsività.

Non vengono superati completamente, si tramutano in percezioni soggettive di irrequietezza e agitazione. Il ragazzo si sente recluso quando è costretto a stare in classe per tante ore o quando deve stare seduto ad una scrivania a studiare. E non lo fa apposta!

Cosa cambia?

Prestazioni scolastiche

- Non vi sono sostanziali differenze “funzionali” tra le difficoltà nell’età infantile o alle medie
- **Il cambiamento riguarda piuttosto l’impegno mentale richiesto dai programmi più avanzati - libri di testo con scritte più compatte e con meno immagini - aspettative degli insegnanti verso una maggiore autonomia e organizzazione dello studente.**

Conseguenze nell'apprendimento

Selezione e focalizzazione

- difficoltà a selezionare e focalizzarsi su stimoli rilevanti della lezione (e che richiedono sforzi mentali prolungati) → tendenza a procrastinare compiti e lavori noiosi.
- Il ragazzo sogna ad occhi aperti, giocherella con gli oggetti. Cerca di interagire coi compagni (o si chiude in se stesso).

Mantenere la concentrazione e resistere alla distrazione

- **Mancata concentrazione e facile distraibilità** (problema principale dell'ADHD) → stimoli visivi, uditivi e cinestesici competono per raggiungere la sua attenzione
- **Compito noioso:**
 - studente a metà strada devia su qualcos'altro lasciando il compito incompleto o finendo più tardi in modo non adeguato.
 - a volte si ritiene erroneamente preparato: svolge frettolosamente il compito e lo consegna senza controllarlo (andando spesso incontro a valutazioni negative che non si aspettava.)

Organizzazione, dimenticanza, recupero delle informazioni apprese:

- Per le difficoltà in queste aree lo studente arriva in classe impreparato o senza il materiale scolastico necessario.
- A scuola sbaglia nell'annotare sul diario i lavori assegnati. /A casa rimanda i compiti o non li esegue del tutto.
- Continua a procrastinare i lavori sgradevoli e, in prossimità di una verifica, è costretto ad effettuare uno studio **massivo**. A volte dimentica completamente tutto ciò che ha studiato la sera precedente.

Personalità

- La prima conseguenza importante è il crollo dell'autostima

- E' compromessa dal giudizio negativo degli insegnanti, della famiglia e dei coetanei
- Bambini e ragazzi con ADHD, si sentono spesso rifiutati e non amati
- Si vedono come poco intelligenti e non hanno fiducia in se stessi
- Spesso la mancanza di autostima porta ad un comportamento di autodistruzione e costituisce la base di seri problemi di personalità



La comunicazione del ragazzo adhd

Il linguaggio metaforico, simbolico è carente:

- questo ostacola il bambino e il ragazzo adhd nella comprensione del linguaggio furbesco e pieno di doppi sensi dei coetani dalle elementari in poi



- Lo esclude dalle logiche “grupicali” e gli fa preferire amicizie “a due”

Gestione dello stress

Gli studenti adhd, in presenza di eccessivo stress, possono:

- essere inclini al pianto
- sviluppare disturbi del sonno o alimentazione
- comportarsi in modo infantile
- chiudersi in loro stessi
- essere più litigiosi

La menzogna

- Spesso, l'incomunicabilità con l'adulto e il senso di inadeguatezza porta il ragazzo a mentire.
- In alcuni casi questa condotta diventa per lui “un modo usuale di comunicare”



Solo difetti?

I pregi del ragazzo adhd.....

- Se la motivazione è alta c'è una notevole lucidità mentale e un'iperfocalizzazione del lavoro da svolgere (il rendimento di quel lavoro “sale alle stelle”)

Spesso vi sono:

- un estremo senso di giustizia per sé e per gli altri
- una forte e spontanea disponibilità ad aiutare chi è in difficoltà
- un amore intenso per gli animali e la natura in generale
- una profonda spontaneità

ADHD E BULLISMO

I ragazzi con Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività hanno possibilità

- 10 volte maggiore degli altri di diventare **vittima**
- 4 volte maggiore degli altri di diventare **bullo**



- L'età di insorgenza, molto precoce, del fenomeno viene individuata addirittura nelle prime classi delle scuole elementari.

Ipotesi sulle cause

- **Bassa autostima**, senso di **inadeguatezza** unite allo **scarso autocontrollo**: dimensioni che, nel tempo, hanno generato interazioni sociali deteriorate
- I bambini/ragazzi reagiscono:
 - con frustrazione che sfocia in comportamenti violenti
 - cercando “compensazione” sociale alla loro “impopolarità” anche attraverso un’autoimmagine negativa

Cosa può fare l'adulto

L'importanza della comunicazione

scuola famiglia: a volte è agevole (ragazzo già diagnosticato) a volte no.

Valutazione diagnostica

Poiché ogni intervento è subordinato alla certezza che si tratti di disturbo adhd, superate le inevitabili resistenze del ragazzo, è necessario procedere ad una diagnosi e ad un “piano di intervento”



Riconoscere le caratteristiche di un possibile disturbo ADHD

- Comportamenti osservati: più intensi e frequenti di altri soggetti pari età (es. facendo un confronto con gli altri alunni)
- Occorre poter ricostruire una storia di ADHD anche nell'infanzia del paziente (chiedendo ai genitori com'era alle elementari o alla materna)
- Presenti, a partire proprio dalle medie, vissuti di depressione, ansia esagerata, scoppi di collera, altri disturbi dell'umore.

Intervento multimodale

Per aiutare il ragazzo bisognerà intervenire:

- Facilitando la vita scolastica
- Aiutandolo a migliorare le sue relazioni sociali
- Aiutandolo ad aumentare l'autonomia e l'autostima

In sintesi:

- **migliorare l'accettabilità sociale del disturbo e la qualità di vita del ragazzo**

INTERVENTI

ragazzo

- supporto psicologico
- intervento psicoeducativo–skill training–
- farmacoterapia, nei casi più gravi

famiglia

- Parents Training –
- supporto conoscitivo e formativo

scuola

- Teachers Training –
- supporto conoscitivo (seminari)
 - Supporto formativo (incontri in piccoli gruppi) per: strategie comunicative e didattiche volte a facilitare l'apprendimento, a migliorare il comportamento e l'efficacia delle relazioni

La comunicazione scuola-famiglia

- È uno strumento indispensabile perché i bambini adhd hanno bisogno di essere regolati dall'esterno a causa delle loro difficoltà di auto-controllo.
- Va “oltre” i normali colloqui informativi. E' indispensabile costruire un clima di fiducia e collaborazione e favorire la condivisione e una certa omogeneità educativa tra casa e scuola.
- Anche gli addestramenti previsti per insegnanti (teachers training) e quelli per i genitori (parents training) prevedono programmi educativi che richiedono una stretta collaborazione tra genitori e insegnanti.



Comunicazione scuola-famiglia

Nome _____ Data _____

Materia: _____

Comportamenti:	Punti
Va d'accordo con i compagni	2
Parla a voce bassa	3
Aspetta il suo turno di giochi	1
Sta seduto al banco	0
Totale punti	6

Commenti: _____

Firma insegnante _____

Firma genitore _____

Comunicazione scuola-famiglia

Nome _____ Data _____

Materia: _____

Periodo	1	2	3	4	5	6	7
Lavoro in classe							
Compito di casa							
Comportamento							
Commenti:							

Leggenda: Buono= Discreto= Scarso=

Commenti dei genitori: _____

Il comportamento problema

Comportamenti da diminuire

Sono quelli che ricorrono sistematicamente, danneggiano l'alunno, disturbano la classe

Esempio:

“Ludovico provoca i compagni e cerca di distrarli ogni volta che c'è una spiegazione teorica di inglese”.

Ogni tentativo di farlo smettere non ottiene risultati. Compresa la punizione.

Cosa possiamo fare allora?

L'osservazione

- 1) Osserviamo che cosa succede prima che si verifichi il comportamento-problema
- 2) Valutiamo se questo avviene sempre o se è casuale
- 3) Cerchiamo di modificare la situazione

Come intervenire

Una volta comprese le condizioni che generano il comportamento-problema (antecedenti) si interviene su questi.



Esempio: Ludovico è solitamente affiancato da una compagna brava che lo aiuta (*peer tutoring*). Ogni volta che viene la prof. di inglese sposta la compagna e Ludovico comincia a distrarsi più del solito. Cosa fare? Punire Ludovico o agire sull'antecedente? → Si può lasciare la compagna accanto a Ludovico oppure si sposta il bambino vicino all'insegnante.

Comunicare con l'alunno adhd

- La comunicazione a volte si presenta difficile perché il bambino tende a stabilire un suo **“personale controllo”** sull'ambiente
- E' necessario stabilire, fin dall'inizio, una comunicazione che, pur lasciando al bambino lo spazio per esprimersi, mostri con chiarezza l'autorevolezza del vostro ruolo



Comunicazione passiva

- (da evitare)

L'insegnante si mostra “morbido” quasi a lasciare all'alunno la scelta:

“Rita, non è ora che tu ti sieda? Vuoi sederti?”

(mentalmente l'alunno risponde “no” e non si siede)

Comunicazione aggressiva

- (da evitare)

“Basta, sei pigro e capriccioso, sei un bambino di due anni!”

La **severità eccessiva**, la **minaccia pesante o vaga** e la **derisione** provocano accumulo di rabbia impotente nel bambino. Si ottiene un risultato a *breve termine* ma un peggioramento della comunicazione a *lungo termine*

Comunicazione assertiva

“Vedo che ora sei furioso. Quando ti sarai calmato ne discuteremo”

“Smetti di insultare o sarai escluso dal gioco”

L'insegnante si mostra calmo e rispettoso ma autorevole e sicuro di sé. Esprime una comunicazione **ferma, chiara e diretta.**

Caratteristiche di una comunicazione concreta ed assertiva con l'alunno adhd

- Dire solo quello che si intende dire
- Fare richieste in modo gentile ma fermo
- Guardare il bambino negli occhi
- Non rivolgere ordini in modo interrogativo
- Non usare mediatori per parlare col bambino
- Trattare in privato anziché in pubblico
- Evitare i confronti
- Evitare il sarcasmo e l'ironia
- Essere concreti e precisi
- Presentare l'aspetto positivo della critica
- Suggerire soluzioni realistiche e accettabili

Attenzione alle consegne!



- Brevi, chiare, concise, ripetute spesso.
- Scritte e orali, da lasciare esposte.
- La rilettura deve essere elemento di motivazione.
- Far sottolineatura con pennarello rosso delle parti salienti delle istruzioni
- Aiutare l'alunno a costruire un piano d'azione per punti, da tenere vicino.

Semplificare!!!

Questo testo:

“Leggi con attenzione il testo assegnato e cerca di capirlo bene; poi rispondi alle domande riportate dopo la lettura. Stai attento, però, perché nel brano ci sono delle parole scritte in modo sbagliato: trovale e trascrivile nella tabella in fondo”.

Può diventare:

Più semplice così!!!

1 - leggi il testo

2 - leggi le domande una alla volta, rispondi e rileggi se non hai capito

3 - leggi un'altra volta: non dare importanza al significato, fai attenzione a come sono scritte le parole

4- sottolinea le parole sbagliate

5- riporta le parole nella tabella

Focalizzare l'attenzione dell'alunno sull'insegnante

- Essere sempre visibili agli studenti
- Assicurarsi sempre che la propria voce raggiunga perfettamente i ragazzi
- Le consegne devono contenere delle istruzioni semplici, brevi e comprese dallo studente
- Utilizzare il più possibile supporti visivi



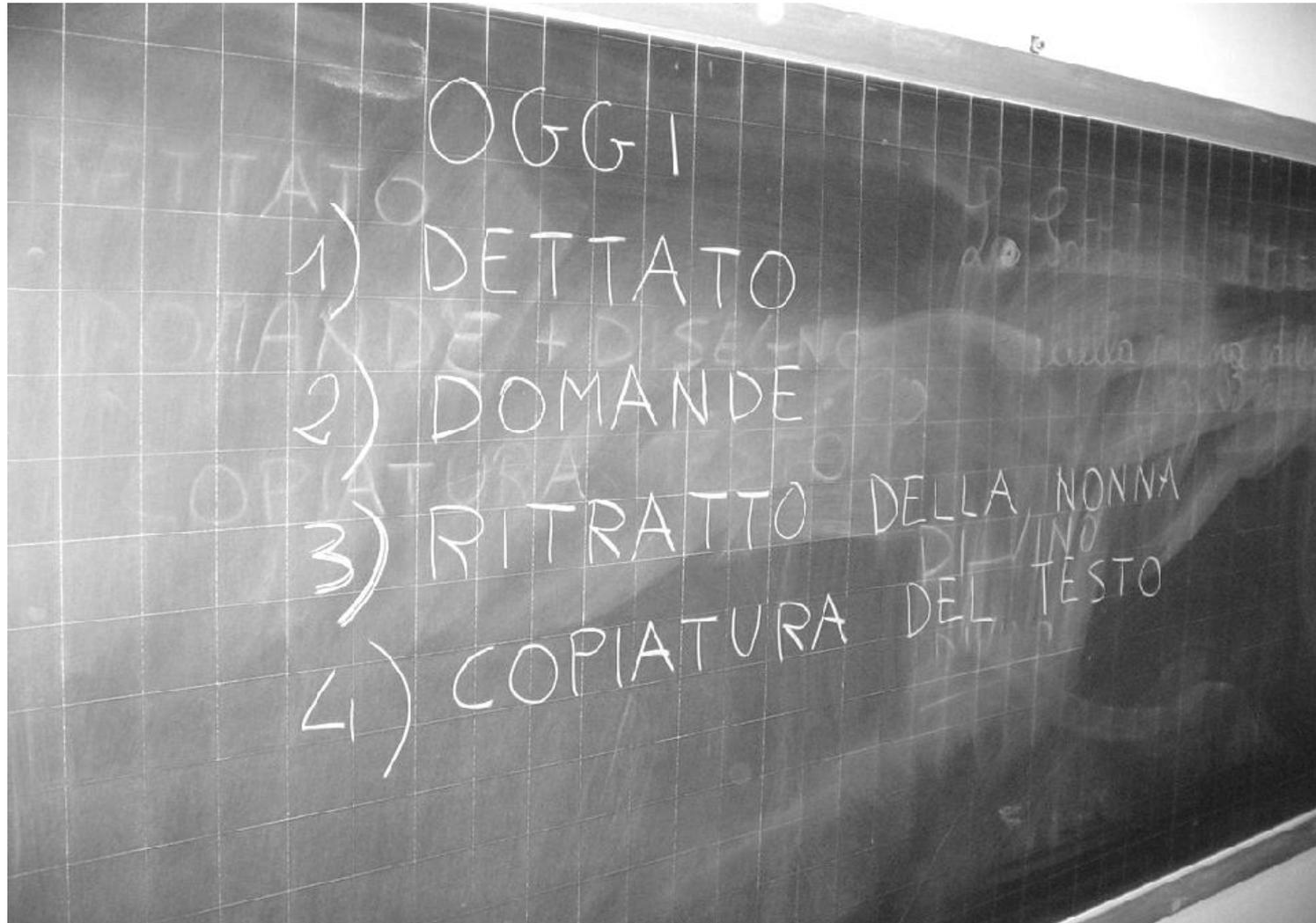
Il vantaggio di un ambiente prevedibile

Intervento sugli antecedenti

La disorganizzazione comportamentale dell'alunno adhd può essere limitata, a beneficio di tutti, da:

- **Le regole (chiare –brevi – poche – in forma positiva)**
- **L'organizzazione dei tempi di lavoro (routine della giornata)**
- **L'organizzazione del suo materiale**
- **L'organizzazione dello spazio: il b. deve stare lontano da fonti di distrazione e a stretto contatto con l'educatore (l'insegnante)**

Esempio di routine della giornata



L'intervento sui comportamenti

Mirano a correggere comportamenti inadeguati e/o autodistruttivi tenendo presente che:

È più efficace gratificare un comportamento corretto che punire quello scorretto



Strategie comunicative

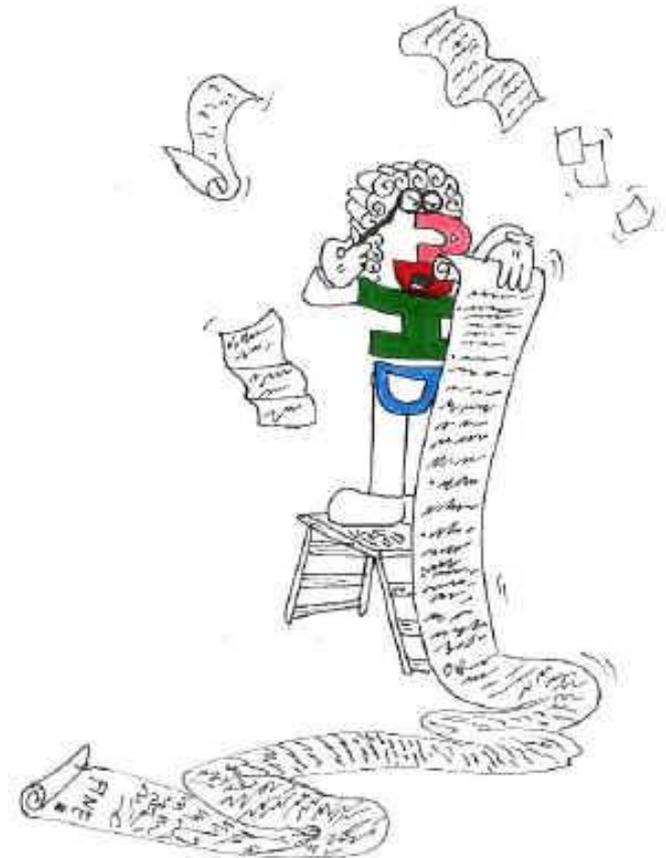
- Fornire informazioni prima di rimproverare (spesso il ragazzo non sa cosa fare e quando)
- **Incoraggiare positivamente / Elogiarlo ogni volta che è possibile**
- Focalizzarsi sul comportamento e non sul bambino (es. “stai disturbando la lezione” e non “sei un rompiscatole”)
- Fornire sempre allo studente un feedback sul suo comportamento e sul suo modo di procedere nel lavoro scolastico

Osservare i punti di forza del ragazzo

- Individuare e decidere quali azioni positive gratificare
- Gratificare in modo coerente, sempre la stessa azione e ogni volta che si manifesta
- Gratificare il bambino immediatamente
- Non gratificare involontariamente comportamenti inadeguati

STRATEGIE EDUCATIVE AVANZATE

- Il contratto col bambino
- *Token economy*
- Ignoramento
- Time out



Ignoramento e punizione

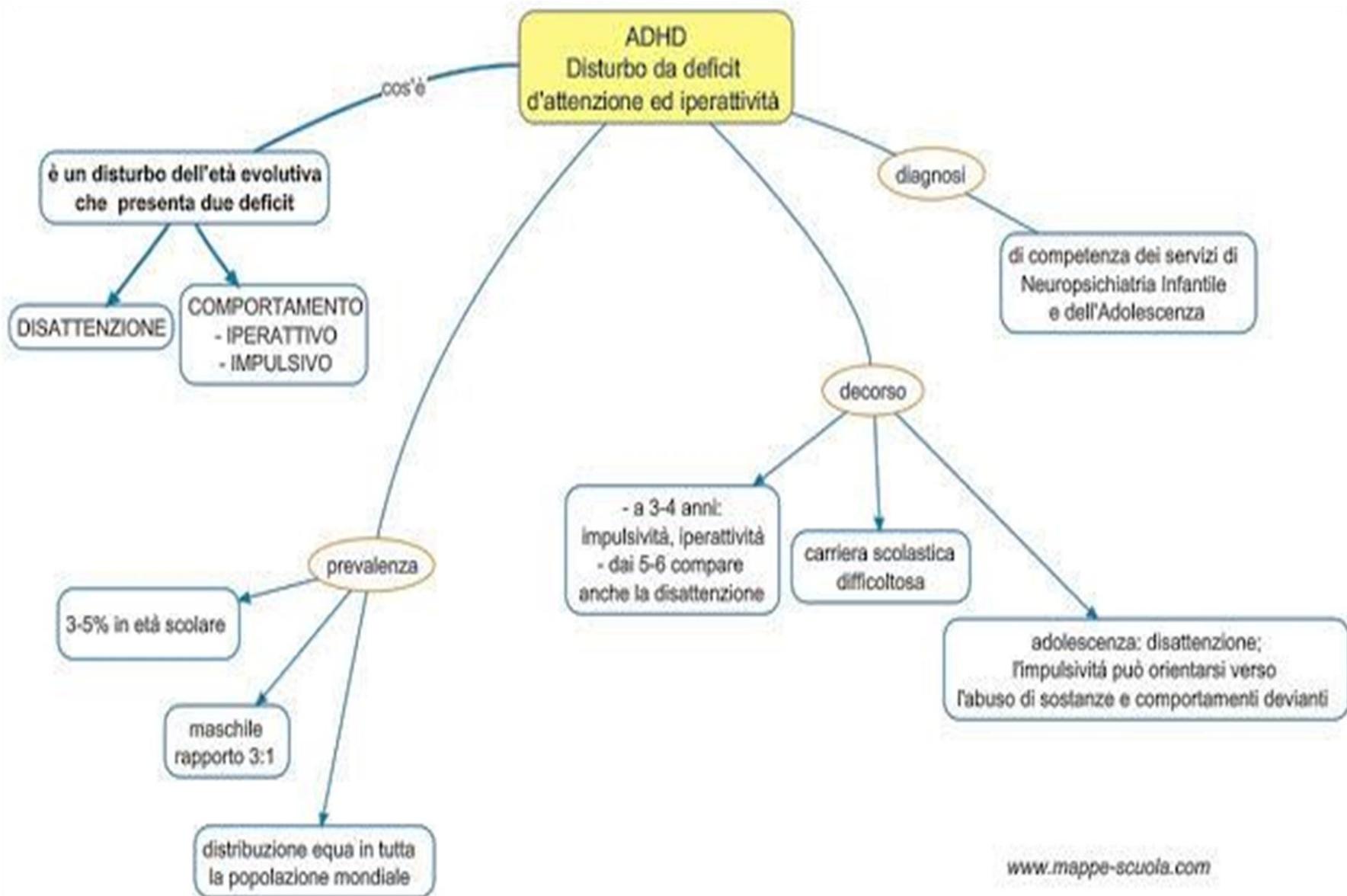
Ignorare

il ragazzo ogni volta che si comporta male in modo lieve (piccole oppositività, disubbidienza lieve, piccoli dispetti, ecc.)

Questa pratica è di gran lunga preferita alla punizione perchè genera l'estinzione del comportamento sgradito

Punire

il ragazzo SOLO quando arreca grave danno a se stesso e agli altri o provoca gravi offese.



Tout le monde est un
génie. Mais si vous jugez
un poisson sur sa capacité
à grimper à un arbre,
il va passer toute sa vie à
penser qu'il est stupide.

A. Einstein



Tutti sono geni! Ma se voi giudicate un pesce dalla sua capacità di arrampicarsi su un albero lui passerà la sua vita a pensare di essere stupido! A. Einstein

Grazie e arrivederci



D.ssa Francesca Sgroi
psicologa – collaboratrice A.I.F.A. e A.I.D.A.I.
francesca.sgroi.milano@aifa.it