



ADHD

COSA  
FARE

guida RAPIDA  
per insegnanti

✓ DATEGLI COMPITI **BREVI**



✓ FATE GIOCO DI SQUADRA

✗ **NON RIMPROVERATELO**

vete mai pensato alle strategie più efficaci per gestire un bambino con ADHD a scuola? Questo libro, nello stile di un quaderno di Teacher Training, presenta istruzioni mirate e «pronte all'uso» per affrontare con successo 15 comportamenti problema tipici del Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività.

*Perché il bambino iperattivo ha comportamenti problematici, ma NON è un bambino problematico.*



€ 16,50

ISBN 978-88-590-2046-2



9 788885 9110204621

[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

# INDICE

PRESENTAZIONE .....	5
INTRODUZIONE .....	7

## Ipertattività

<b>1</b> SI ALZA e <i>gironzola per la classe</i> .....	24
<b>2</b> SI SDRAIA <i>sotto il banco</i> .....	30
<b>3</b> GIOCA con il <i>materiale sul banco</i> .....	36
<b>4</b> CHIACCHIERA <i>e disturba la lezione</i> .....	42
<b>5</b> È CAOTICO <i>e rumoroso nel gioco</i> .....	48

## Impulsività

<b>6</b> NON RISPETTA <i>il suo turno</i> .....	56
<b>7</b> INTERROMPE <i>ed è invadente</i> .....	62
<b>8</b> FA SEMPRE <i>gli stessi errori</i> .....	68

CAPITOLO	<b>9</b>	<b>NON EVITA</b> <i>il pericolo</i> .....	74
----------	----------	--	----

CAPITOLO	<b>10</b>	<b>NON RIESCE</b> <i>ad essere paziente</i> .....	80
----------	-----------	--	----

### Disattenzione

CAPITOLO	<b>11</b>	<b>NON SI SEGNA</b> <i>i compiti</i> .....	88
----------	-----------	---	----

CAPITOLO	<b>12</b>	<b>NON FINISCE</b> <i>il lavoro</i> .....	94
----------	-----------	--	----

CAPITOLO	<b>13</b>	<b>HA LA TESTA</b> <i>tra le nuvole</i> .....	100
----------	-----------	--	-----

CAPITOLO	<b>14</b>	<b>FA FATICA</b> <i>a organizzarsi</i> .....	106
----------	-----------	---	-----

CAPITOLO	<b>15</b>	<b>PERDE e</b> <i>dimentica gli oggetti</i> .....	112
----------	-----------	--	-----

		<b>CONCLUSIONI</b> .....	119
--	--	--------------------------	-----

		<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	121
--	--	---------------------------	-----

### Appendice

		<b>SCHEDA INFORMATIVA</b> .....	124
--	--	---------------------------------	-----

		<b>TABELLA DI OSSERVAZIONE</b> .....	125
--	--	--------------------------------------	-----

		<b>TABELLA DI MONITORAGGIO</b> .....	126
--	--	--------------------------------------	-----

		<b>IL CONTRATTO</b> .....	127
--	--	---------------------------	-----

		<b>RACCOLTA PREMI</b> .....	128
--	--	-----------------------------	-----

# INTRODUZIONE

L'ADHD (acronimo per Attention Deficit Hyperactivity Disorder) indica il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività tipico di quei bambini che presentano difficoltà a mantenere l'attenzione e a controllare l'impulsività e il movimento.

Innanzitutto bisogna ricordare che il bambino con ADHD è un bambino con Bisogni educativi speciali con cui serve molta pazienza, ma anche molta determinazione e soprattutto molta autorevolezza. È un bambino con una fragilità, anche se all'inizio può essere considerato solo come un bambino maleducato, prepotente e pigro. Per questo va «capito» prima che «gestito».

Più conoscerete il suo funzionamento cognitivo, più lo capirete. Prima capirete perché è così e perché fa così, più facilmente entrerete in contatto realmente con lui e sarete in grado di farvi rispettare. Di conseguenza, riuscirete con meno fatica a educarlo, a «condurlo» nella vita, a «tirare fuori» tutte le sue grandi potenzialità.

Provate a immaginare il vostro alunno con ADHD come un bambino con una marcia in più, con delle pile che non si scaricano mai: è un bambino con tanta energia, che si annoia facilmente, sempre in attività, continuamente attratto da nuove esperienze, incapace di autocontrollarsi se c'è una novità eccitante, ma anche se, al contrario, si trova di fronte a un'attività noiosa.

Perché è difficile gestire un bambino con ADHD a scuola? Perché è un bambino che si comporta in modo inopportuno, quindi il primo pensiero è che le sue difficoltà di comportamento e di apprendimento dipendano da lui o dalla famiglia che ha alle spalle.

Quando non rispetta le regole ci viene naturale pensare che a casa possa fare quello che vuole, o quando arriva in classe senza materiale scolastico e senza aver fatto i compiti, pensiamo che a casa nessuno lo segua.

In realtà, dietro a un bambino con ADHD ci può essere una situazione familiare più o meno problematica come per qualsiasi altro bambino che abbia qualche difficoltà.

### Il disturbo ADHD

L'ADHD è un disturbo del neurosviluppo, di natura congenita e a eziologia multifattoriale (genetica, neurobiochimica, anatomica, ambientale), che esordisce entro i 12 anni di età e colpisce più i maschi che le femmine (per questo motivo, nel libro si è scelto di parlare per convenzione dell'alunno con ADHD al maschile).

L'incidenza è di circa 3-4 casi ogni 100 bambini.

Il livello cognitivo è variabile, come nella popolazione generale, ma i bambini con ADHD sono più a rischio di presentare disturbi di apprendimento, disturbi del comportamento (Disturbo Oppositivo-Provocatorio, DOP), disturbi di umore e ansia: le cosiddette «comorbidità» che rendono il quadro clinico più severo.

L'ADHD ha precise caratteristiche che vanno riconosciute e che possono essere più o meno accentuate all'interno del disturbo. Esse sono:<sup>2</sup>

❶ **IPERATTIVITÀ:** i bambini iperattivi sono sempre in movimento. Fanno fatica a stare zitti e a stare fermi. Sono molto vivaci. Hanno bisogno di essere impegnati in attività (soprattutto fisiche) stimolanti, nuove, divertenti, eccitanti.

→ L'iperattività determina problemi di comportamento.

Il problema non è tanto la vivacità in sé, quanto la vivacità spesso eccessiva che li rende ingestibili.

❷ **IMPULSIVITÀ:** i bambini impulsivi sono dirompenti, vulcanici, impazienti, avventurosi, amanti del rischio, esagerati nell'agire e nel reagire, a volte persino prepotenti.

→ L'impulsività determina problemi di interazione sociale.

---

<sup>2</sup> *Iperattività e impulsività* sono considerate un unico criterio per la diagnosi, ma possono essere utilmente scisse nella prospettiva di questo volume per meglio identificare i comportamenti problema.

- ❶ DISATTENZIONE: i bambini disattenti sono un po' persi nei loro pensieri, sono distratti, disorganizzati, disordinati e inconcludenti.

→ La disattenzione determina problemi di rendimento scolastico.

La caratteristica comune è l'intolleranza alla noia. Tipicamente il bambino con ADHD si stufa quando gli viene proposta un'attività e:

- ❷ non sa cosa fare
- ❸ non la sa fare
- ❹ non gli piace
- ❺ non trova il senso
- ❻ non sa quanto dura
- ❼ non sa perché la deve fare.

Sta a voi insegnanti, in classe, guidarli con autorevolezza e amorevolezza nel mondo della scuola, dell'apprendimento e della convivenza con i compagni.

## La struttura del libro

Il libro è suddiviso in 15 capitoli raggruppati nelle 3 macrosezioni *Iperattività*, *Impulsività* e *Disattenzione*, in cui vengono affrontati i comportamenti problema tipici degli alunni con ADHD.

*Per comportamento problema si intende un comportamento che crea agli insegnanti una difficoltà, un problema appunto nella gestione del bambino in classe e a scuola.*

Nel volume sono analizzati quelli che tipicamente si riscontrano nei bambini con ADHD di età scolare 6-11 anni:

- ❶ Comportamenti problema: IPERATTIVITÀ
  1. Si alza e gironzola per la classe
  2. Si sdraia sotto il banco
  3. Gioca con il materiale sul banco
  4. Chiacchiera e disturba la lezione
  5. È caotico e rumoroso nel gioco

- ④ Comportamenti problema: IMPULSIVITÀ
  - 6. Non rispetta il suo turno
  - 7. Interrompe ed è invadente
  - 8. Fa sempre gli stessi errori
  - 9. Non evita il pericolo
  - 10. Non riesce ad essere paziente
- ④ Comportamenti problema: DISATTENZIONE
  - 11. Non si segna i compiti
  - 12. Non finisce il lavoro
  - 13. Ha la testa fra le nuvole
  - 14. Fa fatica a organizzarsi
  - 15. Perde e dimentica gli oggetti.

Il motivo di ogni comportamento problema viene all'inizio spiegato in poche sintetiche frasi (*Perché fa così?*), a cui seguono indicazioni semplici e chiare per l'insegnante sugli atteggiamenti da adottare e da evitare (*Cosa fare, Cosa non fare*).

Segue un approfondimento (*Analisi del comportamento problema*) e vengono forniti strumenti e strategie su *Come intervenire* per quanto riguarda alcuni aspetti cruciali.

- ④ *Le regole* di comportamento dirette al bambino
- ④ *La strutturazione* delle attività e del lavoro in classe
- ④ *Il monitoraggio* dei comportamenti problema
- ④ *Il rinforzo* dei comportamenti corretti
- ④ *Il patto educativo* con la famiglia.

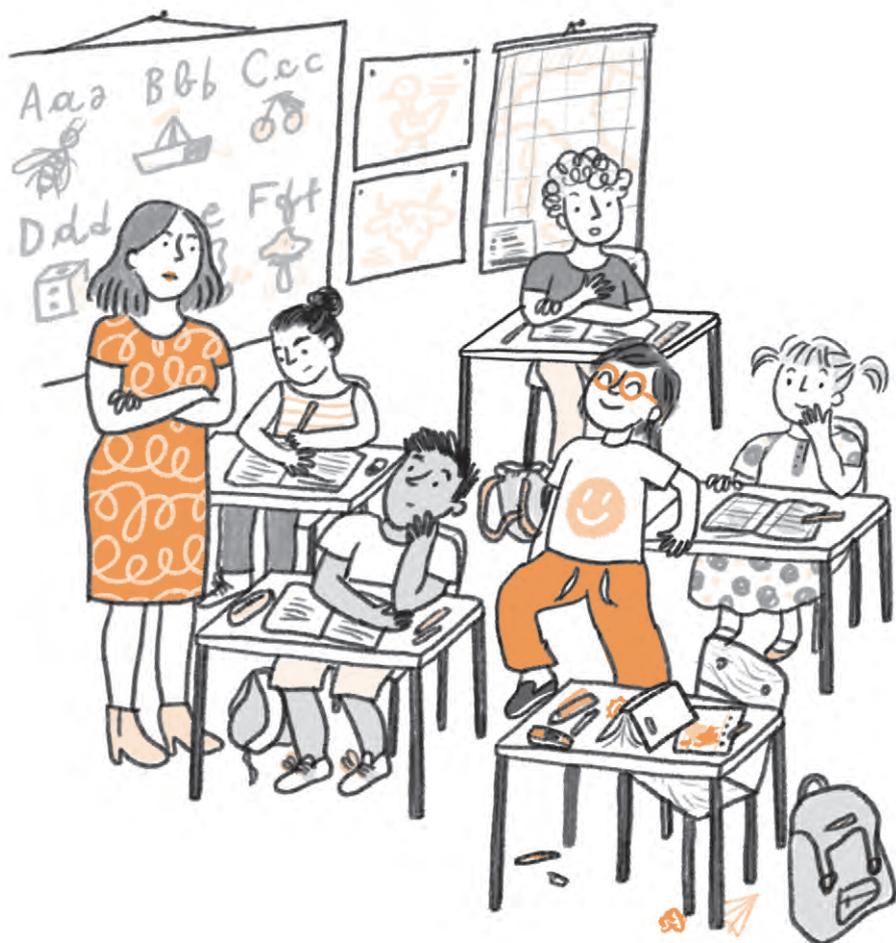
A conclusione di ogni capitolo ci sono *I consigli dell'esperto*, un breve paragrafo riassuntivo con suggerimenti pratici da mettere subito in atto. In Appendice sono presenti le schede di lavoro.

### **Le regole**

Di solito, soprattutto se il bambino arriva alla scuola primaria senza una diagnosi di ADHD, gli insegnanti danno il tempo di capire le regole di comportamento e tollerano i comportamenti problematici per i primi tre mesi. Successivamente, se un bambi-

CAPITOLO  
**1**

# SI ALZA *e* gironzola per la classe



## PERCHÉ FA COSÌ?

Perché fa fatica a controllarsi e a contenere l'impulso di alzarsi e muoversi.

Perché ha bisogno di fare tante cose, di essere sempre in attività, in movimento.

Perché si muove quando ne sente la necessità e non capisce il senso di DOVER stare fermo.

## COSA FARE

- ✓ Create un **angolo relax**
- ✓ Introducete **pause** di lavoro cadenzate
- ✓ Se si alza ma NON disturba, **ignoratelo**
- ✓ Assegnategli **piccoli compiti** per cui possa muoversi (consegnare il materiale ai compagni, andare in segreteria, ecc.)
- ✓ Concedetegli di uscire dalla classe **1 volta all'ora**
- ✓ Siate **pazienti**

## COSA NON FARE

- ✗ NON pretendete che stia fermo
- ✗ NON dategli note di richiamo
- ✗ NON fategli saltare la ricreazione
- ✗ NON rimproveratelo
- ✗ NON alzate la voce
- ✗ NON vietategli di uscire 1 volta all'ora

## Analisi del comportamento problema

Quando il bisogno di muoversi diventa impellente, quasi incontenibile, il bambino si alza e inizia il suo «moto perpetuo».

I bambini con ADHD fanno fatica a controllarsi e a gestire questo impulso. Ricordate che non si tratta di una provocazione, né di maleducazione o di disobbedienza, bensì di un bisogno fisico. È una necessità che questi bambini sentono in modo atipico rispetto agli altri e che non riescono a inibire.

Essere iperattivi significa fare molte cose — spesso troppe — contemporaneamente ed essere appunto in «iper» attività.

Pretendere che il bambino si autocontrolli durante le lezioni non ha molto senso, perché l'autocontrollo non è una capacità in lui innata: sarà dunque necessario allenarlo con pazienza e costanza ai ritmi del lavoro in classe. Questi bambini non stanno mai fermi. Non hanno «intuito sociale», ovvero non comprendono istintivamente come devono comportarsi. Il fatto che tutti stiano seduti non è sufficiente a convincerli a rimanere al loro posto: per loro sono «strani» quelli con non si alzano di continuo!

Stare seduti li annoia perché per loro è una cosa priva di senso: «Posso ascoltare anche in piedi, posso scrivere anche in piedi con un ginocchio sulla sedia, posso stare “stravaccato” sul banco... che problema c'è?». Di solito questo comportamento problema si presenta nel primo anno di scuola primaria e persiste, in forma meno accentuata, fino alla classe terza. In alunni con ADHD severo può invece persistere anche negli anni seguenti.

Prima di tutto definiamo il comportamento problema. Dire semplicemente «non sta seduto» forse è troppo generico, perché in classe potrete incontrare queste situazioni:

- ❖ si alza spesso
- ❖ si alza e chiede il permesso di uscire
- ❖ gironzola
- ❖ esce senza permesso.

## Come intervenire

Date al bambino le seguenti

### Regole

- ❖ Posso alzarmi dalla sedia, ma se mi alzo devo fare silenzio e non disturbare.
- ❖ Posso uscire dall'aula solo con il permesso dell'insegnante.
- ❖ Posso uscire 1 volta all'ora.
- ❖ Posso uscire la prima volta dopo mezz'ora dall'inizio delle lezioni.
- ❖ Posso stare fuori solo 5 minuti.

NB: La pausa bagno può essere concessa 1 volta all'ora, a meno che il bambino non sia indisposto.

**Attenzione:** queste regole dovrebbero essere applicate da tutti gli insegnanti, altrimenti perderete di credibilità agli occhi del bambino.

Fate GIOCO di SQUADRA!

## La strutturazione

- ❖ Organizzate la lezione mantenendo l'alternanza «lavoro-pausa-lavoro-pausa-lavoro-pausa»: fate durare ogni sessione di lavoro circa 30-60 minuti (pause comprese).
- ❖ Avvisate il bambino della durata e della difficoltà della sessione di lavoro prima che inizi.

- ❶ Usate materiale sensoriale per mantenere viva l'attenzione.
- ❷ Pianificate le pause di lavoro. È sconsigliabile concedere al bambino la pausa quando vi sembra stanco o quando diventa ingestibile: rischiate che «diventi ingestibile» solo per evitare di lavorare. (NB: non deve essere lui a chiedere la pausa, ma dovete essere voi a capire quando ha bisogno di alzarsi e fare pause con regolarità.)
- ❸ Create l'angolo relax con cuscini e/o tappeti morbidi (Cap. 2).
- ❹ Scandite il passare del tempo con un timer o una clessidra.

### Il monitoraggio

BOLLINO NERO	se si alza e gironzola per la classe più di 5 volte in una lezione
BOLLINO ROSSO	se si alza e gironzola per la classe e va richiamato almeno 3 volte
BOLLINO GIALLO	se si alza e fa fatica a rimettersi seduto senza un richiamo
BOLLINO VERDE	se si alza brevemente e poi si siede senza necessità di richiamo

### Il rinforzo

Ricordatevi il rinforzo positivo sociale a fine pausa, quando il bambino ricomincia a lavorare, e alla fine di ogni lezione.

Dopo 5 bollini verdi il bambino può essere il primo della fila per andare in mensa o in cortile, stare 10 minuti nell'angolo relax o scegliere un gioco di movimento per l'ora di educazione fisica.

Niente rimproveri, note disciplinari, punizioni: peggiorerebbero solo la componente oppositiva.

## Il patto educativo

Quando parlerete con i genitori di quanto osservato e monitorato in classe, probabilmente vi diranno che anche a casa il bambino fa fatica a stare seduto a tavola o a guardare la TV, che non sta mai fermo e non stava mai fermo nemmeno alla scuola materna.

Concordate con loro sull'utilità di lavorare sull'autoregolazione dell'impulso motorio nelle situazioni dov'è fondamentale (a tavola, in una sala di attesa, sul treno, in autobus, in classe, sul banco in chiesa se sono praticanti, ecc.) e proponete anche a casa la tecnica dei rinforzi positivi e della raccolta dei bollini con premi interessanti e motivanti.

## I consigli dell'esperto

Anche se siete provati dalla loro irrequietezza motoria, che spesso non è limitata all'ambito della classe ma si manifesta anche in mensa, a ricreazione, ecc., cercate di non «uscire dalla relazione», ma di aumentare la vostra autorevolezza, senza urlare e rimproverarlo.

- ❶ Non costringetelo a stare seduto: vi odierà.
- ❷ Non fatevi MAI odiare.
- ❸ Prima di essere amorevoli siate autorevoli, ma mai autoritari.
- ❹ Non date divieti poco sensati (come ad esempio vietargli di alzarsi): insegnate i comportamenti socialmente opportuni e quelli inopportuni e inaccettabili.
- ❺ Le note a casa non servono a nulla in questo caso: il bambino farà di tutto per tenerle nascoste ai genitori e così lo avrete rinforzato negativamente.

# TABELLA DI OSSERVAZIONE

nero =  
malissimo

rosso =  
male

giallo =  
benino

verde =  
bene

Nome \_\_\_\_\_

Settimana

Settimana

Settimana

Settimana

**Comportamenti  
problema**

dal \_\_\_\_\_  
al \_\_\_\_\_

dal \_\_\_\_\_  
al \_\_\_\_\_

dal \_\_\_\_\_  
al \_\_\_\_\_

dal \_\_\_\_\_  
al \_\_\_\_\_

Iperattività

Si alza e gironzola  
per la classe





Si sdraia sotto il  
banco





Gioca con il materiale  
sul banco





Chiacchiera e  
disturba la lezione





È caotico e rumoroso  
nel gioco





Impulsività

Non rispetta  
il suo turno





Interrompe ed è  
invadente





Fa sempre gli stessi  
errori





Non evita il pericolo





Non riesce ad essere  
paziente





Disattenzione

Non si segna i  
compiti





Non finisce il lavoro





Ha la testa tra le  
nuvole





Fa fatica a  
organizzarsi





Perde e dimentica gli  
oggetti