

Le difficoltà di attenzione e concentrazione

Dott.ssa Ilaria Rota



Centro per l'Età Evolutiva



Qualunque alunno in particolari momenti della giornata può essere fisiologicamente poco attento e più «agitato» a livello motorio.



Se tali modalità di comportamento si manifestano con alta intensità e/o frequenza possono compromettere in maniera significativa il rendimento scolastico e le relazioni sociali.

Normalità

Difficoltà

Disturbo

I segni comportamentali (come scarsa attenzione ed eccitabilità) rimandano semplicemente a situazioni episodiche avverse (per es. un litigio) e/o a caratteristiche temperamentali

I segni comportamentali rappresentano degli intralci di sviluppo, cioè condizioni di malfunzionamento causato principalmente da fattori ambientali

I segni comportamentali sono costanti, interferiscono con le attività quotidiane

ADHD



È un disturbo evolutivo di origine neurobiologica che comporta difficoltà dell'**autoregolazione** cognitiva e comportamentale.

Caratterizzato da un insieme di difficoltà: **controllo attentivo**
impulsività
controllo motorio

Queste problematiche devono essere **pervasive**, cioè presenti nei principali contesti di vita dell'alunno, relativamente **stabili** nel tempo e in grado di **compromettere l'adattamento** quotidiano del bambino.

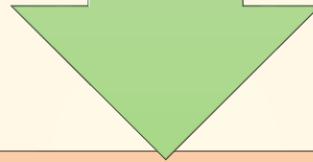
Deficit di attenzione e/o
iperattività
(**DDAI**, acronimo italiano)

Attention Deficit
Hyperactivity Disorder
(**ADHD**, acronimo inglese)

Le CAUSE dell'ADHD

sono genetiche
(via dopaminergica)

e/o dovute a fattori biologici acquisiti
(20% – 30% complicazioni pre o
perinatali)



L'ESPRESSIONE dei sintomi

dipende anche
dall'educazione
parentale (più o
meno regolata)

l'ambiente familiare
(più o meno
strutturato e
prevedibile)

l'ambiente scolastico
(più o meno
supportivo)

familiarità



Prevalentemente **disattento**
ADHD-I : **inattenzione**



Prevalentemente **iperattivo**
ADHD-H: **iperattività**



Tipo **combinato** ADHD-C:
disattenzione + iperattività

Prevalente
disattenzione

Combinato

Prevalente
impulsività-
iperattività



Se predominano iperattività/impulsività sono prevalenti le difficoltà di adattamento sociale.



Se prevalgono le problematiche relative alla disattenzione si riscontrano problemi di apprendimento scolastico.

Gli studi epidemiologici, condotti in molti Paesi del mondo, compresa l'Italia, stimano che la prevalenza dell'ADHD in età scolare oscilla tra **il 3% e il 5%**.

6-8 volte **più frequente nei maschi** rispetto alle femmine.

Non sembrano esistere differenze significative tra i diversi gruppi etnici.

Difficoltà di ATTENZIONE

Deficit di **attenzione
focale e sostenuta**

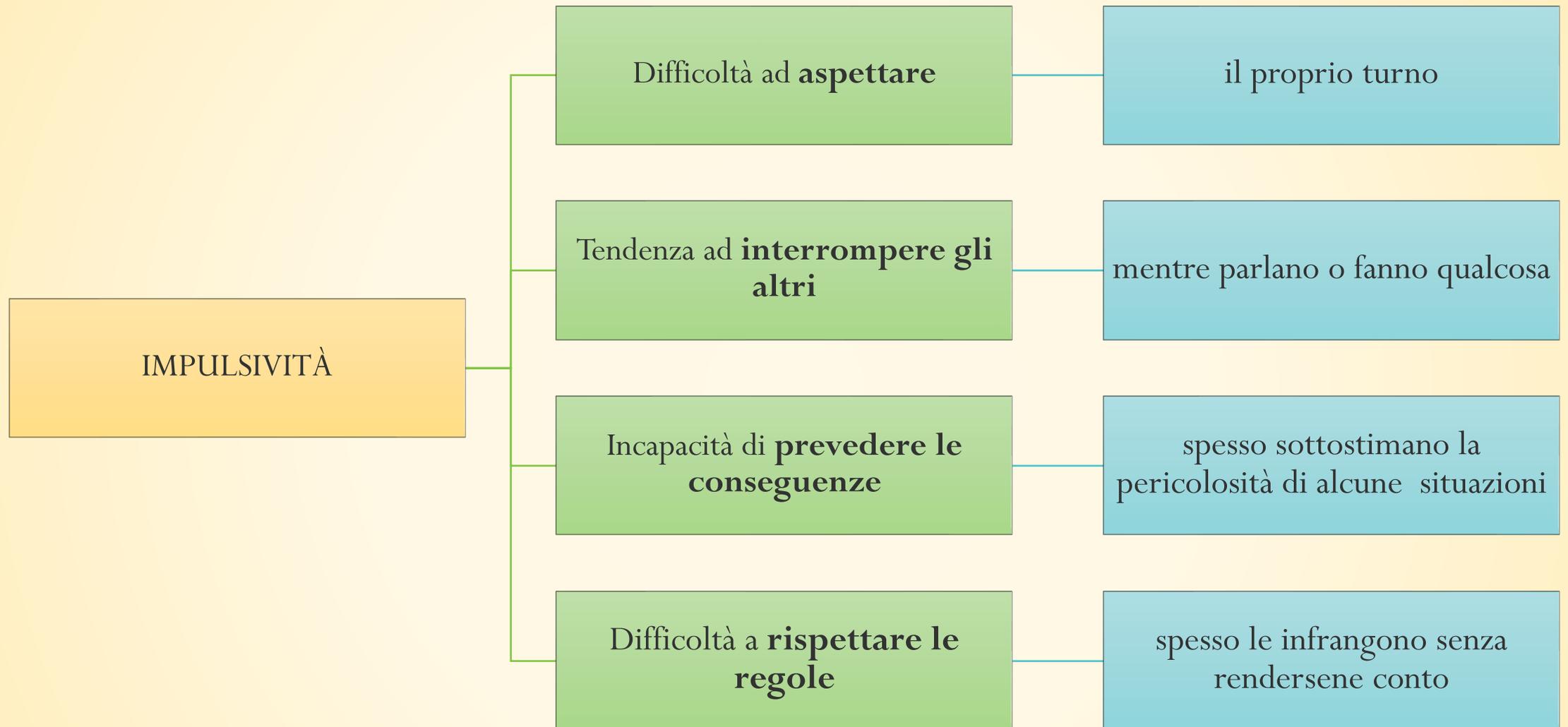
faticano a concentrarsi
su quello che stanno
facendo o bisognerebbe
fare

Facile **distraibilità**

i loro occhi, il loro
udito e la loro mente si
spostano in
continuazione da uno
stimolo all'altro

Ridotte **capacità
esecutive**

nello svolgimento dei
compiti scolastici,
attività quotidiane,
gioco



IPERATTIVITÀ

```
graph TD; A[IPERATTIVITÀ] --- B[Scarsa tolleranza per le posizioni sedentarie]; A --- C[Attività motoria incongrua e afinalistica]; A --- D[Eccessive verbalizzazioni]; B --- E["non riescono a rimanere seduti per molto tempo o si mostrano particolarmente insofferenti (dondolano, si muovono in continuazione, si sdraiano sul banco...)"]; C --- F["es. giocare, mordicchiare oggetti o unghie..."]; D --- G["parlano, canticchiano o fanno versi..."];
```

Scarsa tolleranza per le posizioni sedentarie

non riescono a rimanere seduti per molto tempo o si mostrano particolarmente insofferenti (dondolano, si muovono in continuazione, si sdraiano sul banco...)

Attività motoria incongrua e afinalistica

es. giocare, mordicchiare oggetti o unghie...

Eccessive verbalizzazioni

parlano, canticchiano o fanno versi...

Oltre la volontàla capacità di autoregolazione

L'autoregolazione è la capacità di attuare un **controllo deliberato e proattivo** su ciò che pensiamo, proviamo e facciamo in un dato momento.
(Moffit et al., 2011).





COGNITIVA



COMPORTAMENTALE



EMOTIVA

Oltre la volontàla capacità di autoregolazione

Arrestare pensieri ed azioni non pertinenti alla situazione

Inibire stimoli interferenti con l'azione intrapresa e, allo stesso tempo, focalizzare l'attenzione sulle informazioni rilevanti

Monitorare e controllare le emozioni e il proprio comportamento per adattarsi alle richieste dell'ambiente

Appetenza verso il PIACERE: intesa
come BISOGNO, e non solo
DESIDERIO, di ottenere il
soddisfacimento immediato delle
proprie richieste

Aggressività impulsiva

ADHD



Un numero considerevole di allievi con ADHD, a fronte di un ostacolo (un divieto da parte degli insegnanti ecc..) che non permetta loro una gratificazione immediata rispetto all'emergenza del desiderio, **reagisce alla frustrazione con condotte aggressive** verso terzi.

Si tratta di comportamenti del tutto inconsapevoli e impulsivi, scatenati dalla necessità di perseguire comunque l'obiettivo prefigurato.

Queste condotte si attenuano dopo i 7-8 anni; in alcuni casi persistono ma assumono una connotazione diversa: risposte pianificate e deliberate, agite in modo subdolo.

SINTOMI
ESTERNALIZZANTI



Prepotenza



Oppositività



Provocatorietà



Aggressività esplosiva

SINTOMI
INTERNALIZZANTI



Povert  nelle relazioni e ritiro



Tendenza alla rinuncia



Inibizione intellettuale ed
emotiva



Demotivazione



I sintomi
ESTERNALIZZANTI

Comportano le più **significative
difficoltà di gestione** da parte
di insegnanti e genitori, in quanto
ricadono anche sul contesto.



I sintomi
INTERNALIZZANTI

Penalizzano l'alunno ma non
sottopongono a stress l'ambiente,
perché **sono nascosti e difficili
da riconoscere.**



Piccoli ADHD crescono...

Crescendo ci si aspetta
maggiore autonomia da
parte loro ed un
incremento delle capacità
regolative e organizzative

MA

aumentano le richieste in
ambito scolastico

aumentano le aspettative
nei loro confronti

spesso diminuisce il
supporto e la tolleranza

Poco tempo dedicato allo studio e ai compiti

Studio molto **superficiale**

Scarsa motivazione scolastica

Grosse problematiche nell'**organizzazione**

Frequenti **dimenticanze**

Infrazioni delle regole scolastiche

Di fronte agli insuccessi **tendenza a mentire** o a nascondere ai genitori

Difficoltà a inibire giochi o interessi molto motivanti e rinforzanti

IL MODELLO A DUE VIE

(Sonuga-Barke 2005; Barkley 2014)

VIA ENERGETICA:



VIA ORGANIZZATIVA:





La via ENERGETICA

Gestisce l'attivazione richiesta quando si inizia volontariamente un'attività o quando si deve rispondere ad una richiesta ambientale.

ALLERTA

condizione di attenzione verso
gli stimoli ambientali così da
essere pronti a reagire in modo
tempestivo ed appropriato

Attivazione faticosa

L'alunno si attiva lentamente e
con fatica

Attivazione precoce

Le stimolazioni esterne attivano
l'alunno in modo eccessivo
rispetto alla richiesta

MOTIVAZIONE

regolazione e mantenimento dello sforzo che determinano la tensione necessaria per svolgere un'attività in vista del raggiungimento di un obiettivo

Facile ARRENDEVOLEZZA

L'alunno inizia, a volte anche con entusiasmo, un nuovo argomento; tuttavia quando percepisce una minima richiesta di sforzo abbandona e cambia attività.

RITMO

capacità di mettere in relazione il tempo con il compito da eseguire, inteso in generale come scansione delle attività

Fatica a stimare il **tempo** necessario per una certa attività

Fatica a stabilire quanto tempo è trascorso da...

Fatica a stabilire quanto manca a....

L'alunno è in **ritardo** rispetto ai momenti di un'attività (finisce sempre per ultimo...)

L'alunno è in **anticipo** rispetto ai momenti di un'attività (finisce sempre per primo...)

SFORZO/IMPEGNO

impiego di forze fisiche e psichiche

Fatica a trovare le energie
necessarie per sostenere uno sforzo

L'alunno **non mantiene il focus
attentivo e l'impegno** fino
all'esecuzione completa del lavoro.

Spesso l'alunno **tralascia la
seconda parte del compito**
perché la prima parte ha esaurito la
disponibilità delle risorse necessarie
per un ulteriore sforzo mentale

COMPITI IN CLASSE



Nella migliore delle ipotesi, la prima parte del lavoro può essere affrontata con sufficiente attenzione, magari soffermandosi su alcune domande per un tempo prolungato, per accorgersi poi di non riuscire a rispettare le consegne.

La prestazione allora comincia a peggiorare, a interrompersi e ogni ripresa diviene via via più faticosa fino all'abbandono dell'attività.

A questo punto se viene sollecitato, si manifestano impulsività, frettezza, superficialità nell'azione e assenza di pianificazione. Si ha come l'impressione che l'allievo debba liberare in fretta del lavoro.

COMPITI A CASA



Spesso ascoltano solo una parte della lezione in classe.

Nello studio pomeridiano è necessario un faticoso recupero degli argomenti presentati a scuola, praticamente come se fossero affrontati per la prima volta.

Anche a casa emerge la difficoltà ad organizzare i compiti, percepiti come pesanti, interminabili, spesso poco utili.



DOPPIO COMPITO: spesso per sostenere il proprio sforzo i bambini iperattivi hanno bisogno di svolgere una seconda attività in parallelo rispetto a quella loro richiesta (giocare col materiale, disegnare...)

GESTIONE DELLE EMOZIONI

capacità di identificare, capire e controllare le proprie emozioni, sia positive che negative

Fatica a **tollerare la frustrazione**

Appare **triste o insoddisfatto**

Fatica a **gestire la posticipazione delle gratificazione**
(attesa=qualcosa di sgradevole)

Ricerca **gratificazioni immediate**

Fatica a **gestire adeguatamente le emozioni positive** (es. piacere per un risultato raggiunto)

Esuberanza, eccitazione e scarso controllo



Gestisce il controllo volontario e consapevole di ciò che si sta facendo, ma anche l'uso di tutte quelle risorse che consentono di organizzare il proprio comportamento in un determinato contesto (*funzioni esecutive*)

INIBIZIONE

capacità di trattenere un'azione o un pensiero non pertinenti al contesto e di selezionare correttamente le informazioni ignorando quelle irrilevanti

L'alunno non inibisce **pensieri interferenti**

(la classica testa fra le nuvole)

L'alunno non inibisce **comportamenti inappropriati**

(effettuare interventi non pertinenti, toccare tutto...)

FLESSIBILITÀ

abilità di generare nuove idee, regole e strategie soprattutto in caso di errore

L'alunno è **lento** nella generazione di nuove soluzioni dopo l'errore

L'alunno non riesce a cambiare strategia dopo l'errore ed è **perseverativo**

PIANIFICAZIONE

capacità di controllare ed integrare più informazioni in modo da definire un piano d'azione necessario per raggiungere un obiettivo

L'alunno pianifica parzialmente all'inizio ma poi **si perde** lungo il percorso

L'alunno procede per **prove ed errori**

MEMORIA DI LAVORO

capacità di mantenere attive in memoria le informazioni,
le regole e le procedure necessarie per svolgere un
compito

L'alunno **compie errori nella scelta dei
dati** da elaborare

L'alunno **ha difficoltà nel mantenere attive
le informazioni rilevanti**

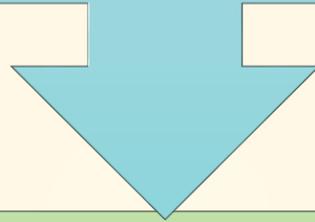
MONITORAGGIO

capacità di individuare e correggere eventuali errori

L'alunno non è in grado di monitorare il proprio comportamento fino al termine del compito

L'impulsività gli impedisce di attivare procedure di revisione, come il linguaggio interno

ADHD E DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO



Il ragazzo ADHD tende a manifestare una serie di difficoltà d'apprendimento e spesso si osserva una maggiore **VARIABILITÀ** dei risultati.

Difficoltà di apprendimento secondaria:
le prestazioni scolastiche sono instabili, influenzate dall'attenzione e dall'impulsività.



Anche senza DSA, vi sono spesso difficoltà d'apprendimento: le richieste aumentano ed il sistema attentivo e supervisore fatica a pianificare e sostenere i ritmi di apprendimento.

L'atteggiamento e gli aspetti comportamentali spesso non promuovono un percorso scolastico soddisfacente: atteggiamenti di sfida nei confronti dell'adulto oppure apatia e demoralizzazione.





ADHD E LETTURA

Difficoltà

Processo di decodifica e di
comprensione

Rispetto della punteggiatura

Tendenza a saltare le righe o
rileggere la stessa riga



ADHD E SCRITTURA

Difficoltà

Errori grammaticali
(ortografici, lessicali,
sintattici)

Produzioni scritte brevi o
con ridotta organizzazione
interna

Grafia irregolare e incerta

Deficit di attenzione e impulsività

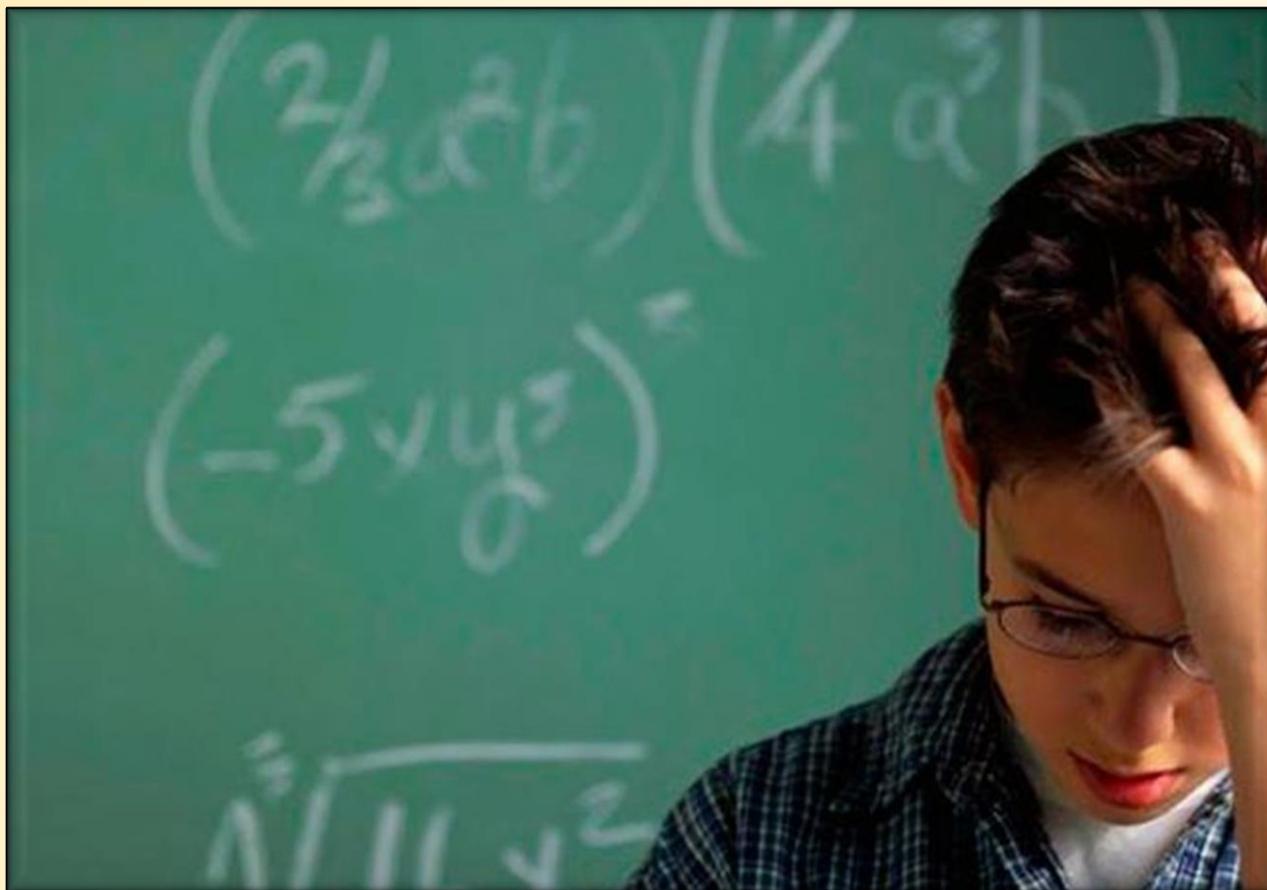
Errori di ortografia

**Deficit di pianificazione e memoria
di lavoro**

Scritti brevi, caotici, superficiali

Deficit di autoconsapevolezza

Il lavoro non viene revisionato



ADHD E CALCOLO

Difficoltà

Errori nella scrittura e nella lettura dei segni

Difficoltà nel recupero dei fatti aritmetici

Difficoltà nel recupero delle procedure di calcolo (che precedentemente risultavano apprese)

Spesso rilevate difficoltà nella risoluzione dei problemi per ridotte competenze nel monitoraggio dell'attività e approccio al compito non funzionale



ADHD E STUDIO

Difficoltà

Pianificare i tempi necessari per lo studio

Selezionare le informazioni rilevanti

Elaborare attivamente il materiale

Prevedere azioni di monitoraggio come il ripasso



LE RELAZIONI CON I PARI

- le loro **azioni impulsive**, come agguantare gli oggetti, parlare sopra gli altri e cominciare qualcosa prima che si abbia finito di parlare, possono sembrare sgarbate.
- in altri casi non si dimostrano capaci di instaurare legami significativi, appaiono “**disinteressati**” ad essere coinvolti maggiormente nel gruppo.
- spesso fanno **fatica a tener conto della prospettiva altrui**: il loro punto di vista è predominante quando discutono con gli altri.



LE RELAZIONI CON GLI ADULTI

-le **relazioni con i genitori** sono spesso conflittuali, per i continui rimproveri e giustificazioni da parte del ragazzo.

-anche con gli adulti il ragazzo **esprime in modo diretto le sue sensazioni**, tenendo poco conto del contesto (es. sbuffare di fronte al prof..).

-nell'adolescenza tali difficoltà si amplificano perché da un lato le **aspettative** nei confronti del ragazzo aumentano e dall'altra le **richieste sociali** sono più complesse.

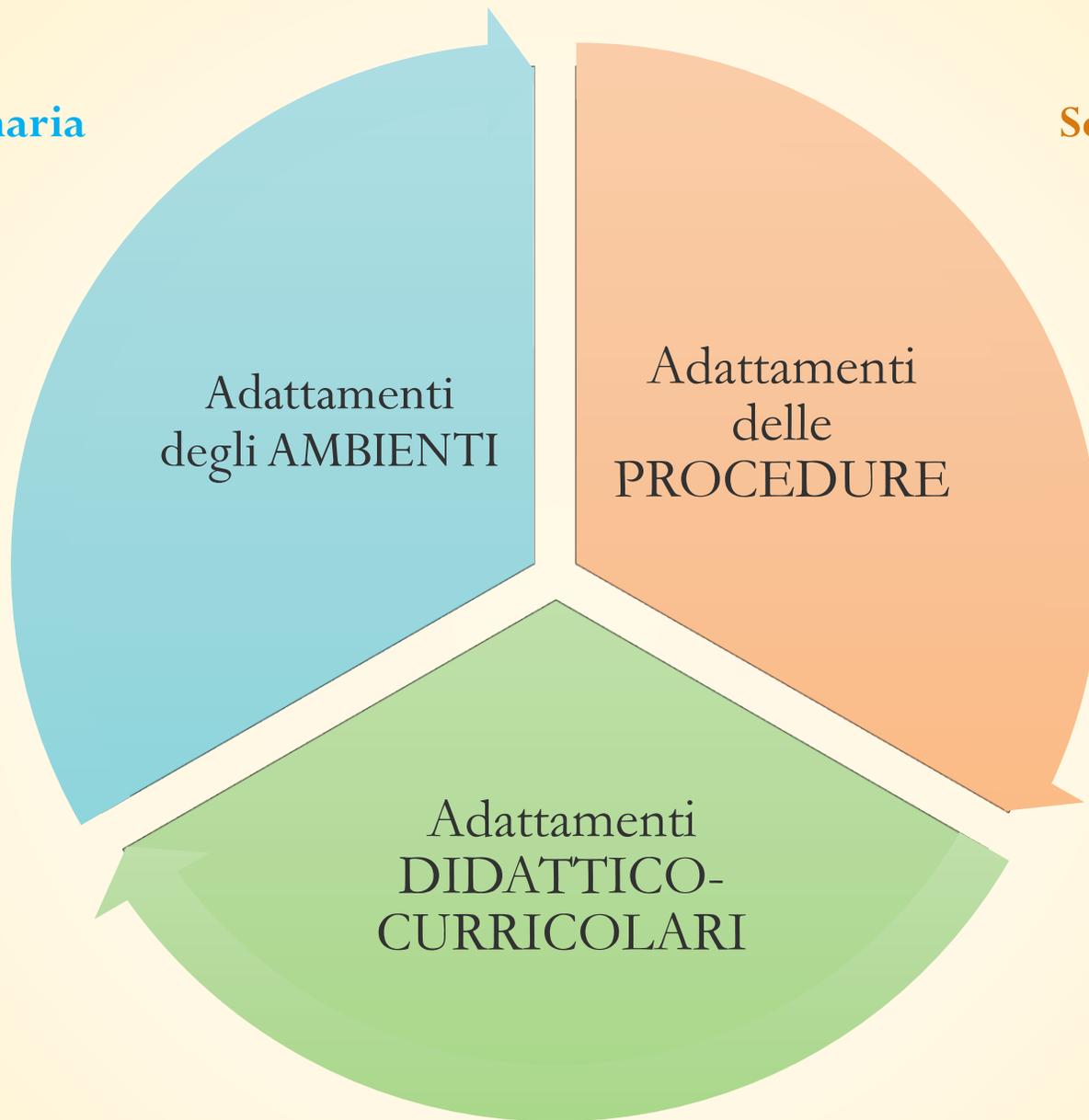
Scuola Primaria

Scuola Secondaria

Adattamenti
degli AMBIENTI

Adattamenti
delle
PROCEDURE

Adattamenti
DIDATTICO-
CURRICOLARI





ETEROREGOLAZIONE

Fornire ausili esterni e interventi che strutturino il comportamento e l'attenzione (ausili, istruzioni...).

L'insegnante inizialmente guida il processo.



AUTOREGOLAZIONE

Prevedere attività e momenti per far interiorizzare gli ausili e le autoistruzioni.

Il processo è interiorizzato e svolto in autonomia dallo studente

SIGNIFICATO degli atti
problematici mostrati
dall'alunno

FUNZIONE
REGOLATIVA

L'alunno, incapace di
modulare le risorse
attentive, è in qualche
modo costretto ad essere
attivo, anche se in modo
eccessivo o infantile

RICHIESTA DI
ATTENZIONE

L'alunno cerca aiuto per
restare concentrato sul
compito, per completare
un'attività verso la quale
l'interesse è calato ecc...



IMPORTANTE

Le manifestazioni non hanno una base intenzionale e non si originano da una deliberata azione di disturbo da parte dell'allievo

MA

da una scarsa capacità ad inibire l'impulso ad agire, ad attendere il proprio turno, a pianificare la propria attività

INTERVENTO

```
graph LR; A[INTERVENTO] --- B[Sugli aspetti ambientali o sulle abilità dell'allievo?]; A --- C[Sulle dimensione energetica o su quella organizzativa?]
```

Sugli aspetti ambientali o sulle
abilità dell'allievo?

Sulle dimensione energetica o
su quella organizzativa?



Alla **Scuola Primaria**, soprattutto i primi anni, l'insegnante svolge un'importante azione organizzativa mentre all'alunno è richiesta soprattutto la gestione degli aspetti energetici (es. attivarsi, sostenere lo sforzo per tutto il compito).



Nella **Scuola Secondaria** di I Grado, invece, agli studenti è richiesta una maggiore capacità di organizzazione autonoma dello studio.

**SPAZIO
FISICO:**

disposizione
banchi e arredi,
creazione di
angoli
laboratoriali o
d'interesse....

AUSILI E SUPPORTI:

supporti visivi con
indicazioni
comportamentali (es.
regole della classe),
tabelloni riassuntivi con
concetti chiave ecc...

TEMPI:

collocazione
temporale delle
attività più
impegnative,
scansione della
giornata ecc....

Predisporre
accuratamente
l'ambiente

**GESTIONE
DELLO
SPAZIO**

Creare un ambiente di
lavoro il più possibile
pulito e senza troppi
stimoli distraenti

Organizzare i banchi
(pensando ai bisogni
delle persone)

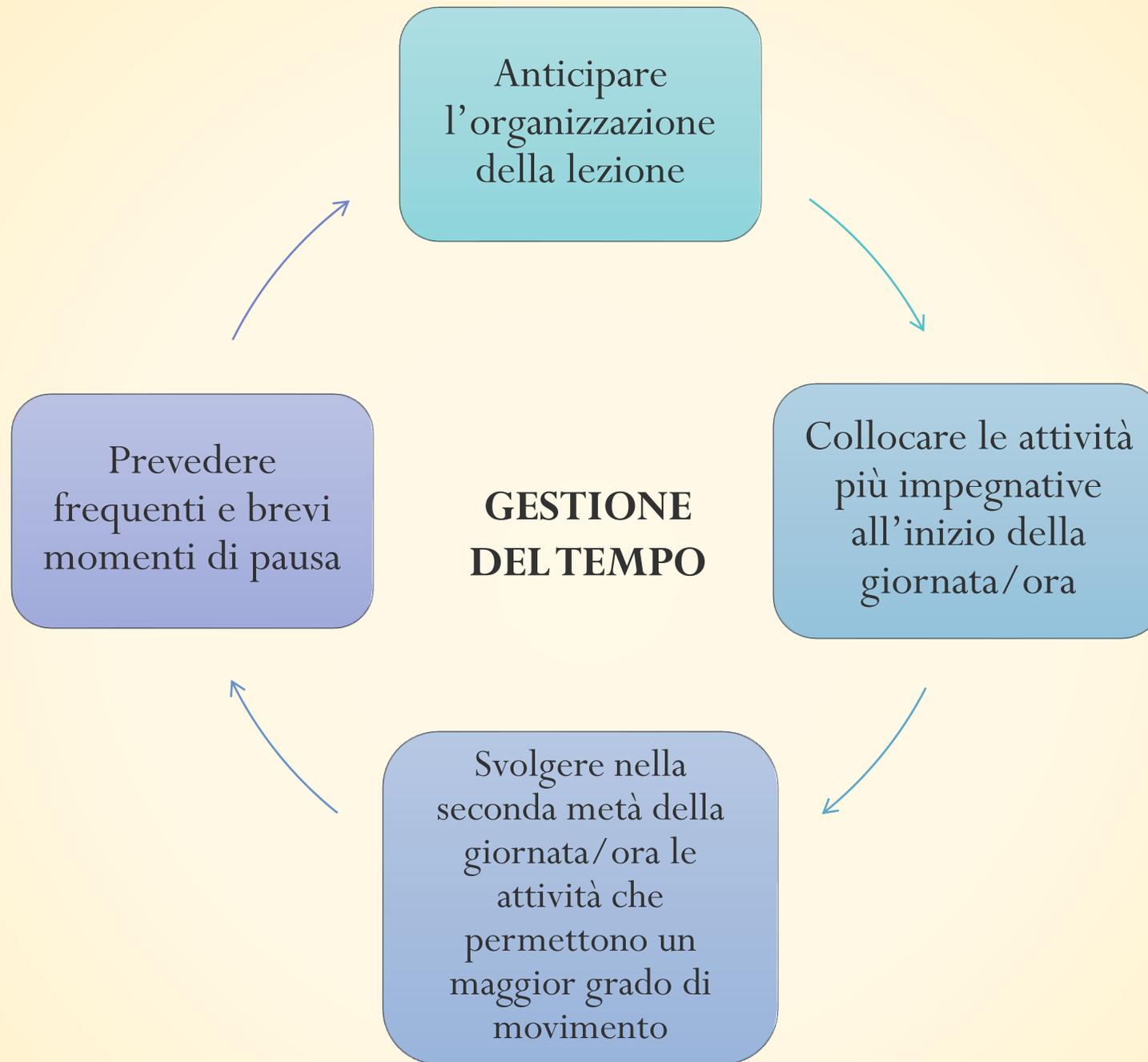


Sottostimare i tempi di esecuzione di un'attività conduce a:

- un maggior numero di errori da parte degli alunni nello svolgimento dell'attività
- compiti incompleti, che necessitano di essere terminati in altri momenti (es. a casa)

Sovrastimare i tempi di esecuzione di un'attività conduce a:

- creare dei *tempi morti*, difficili da gestire
- un senso di monotonia da parte degli alunni
- maggiore distrazione da parte degli allievi (*tanto c'è tempo...*).



La PREVEDIBILITÀ

Una delle modalità più efficaci per aiutare i ragazzi a sviluppare modalità di lavoro funzionali è lo **sviluppo di abitudini e routine** che diventeranno con il tempo automatiche.

Costruire abitudini necessita di ripetere, ripetere e ancora ripetere

(cit. Cooper-Kahn e Dietzel, 2008)

IL BANCO



Si può iniziare lavorando sul
TOGLIERE.

Poi si può passare al PRENDERE:
guidiamo l'alunno a individuare
cosa è necessario per l'attività e
invitiamo a porlo sul tavolo.

All'inizio sarà necessario sostenere
nella riflessione su cosa serve e
cosa no, verbalizzando ogni
passaggio, in modo da abituare
l'allievo a fare gradualmente
propria tale modalità di
procedere.

L'ANALISI DEL COMPITO

equazione di partenza

soluzione
 $x=...$

equazione in forma normale

1. RIDUZIONE

Primo principio di equivalenza
Regola del trasporto
Regola di soppressione dei termini uguali

Secondo principio di equivalenza
Regola del cambio dei segni
Regola di semplificazione dei coefficienti
Regola di riduzione di equazioni a coefficienti frazionari
Regola di riduzione di equazioni frazionarie

2. RISOLUZIONE

Metodo generale per risolvere un'equazione

- 1) Se l'equazione è **frazionaria**, ridurla ad un'equazione intera
- 2) Se l'equazione è a **coefficienti frazionari**, ridurla ad un'equazione a coefficienti interi
- 3) Se l'equazione ha delle **parentesi**, eliminare le parentesi eseguendo i calcoli
- 4) Trasportare tutti i **termini con l'incognita** al primo membro
tutti i **termini noti** al secondo membro
- 5) Determinare l'**equazione in forma normale**
facendo le somme algebriche al primo e al secondo membro
- 6) **Risolvere** l'equazione in forma normale
- 7) **Verificare** la soluzione sostituendola nell'equazione

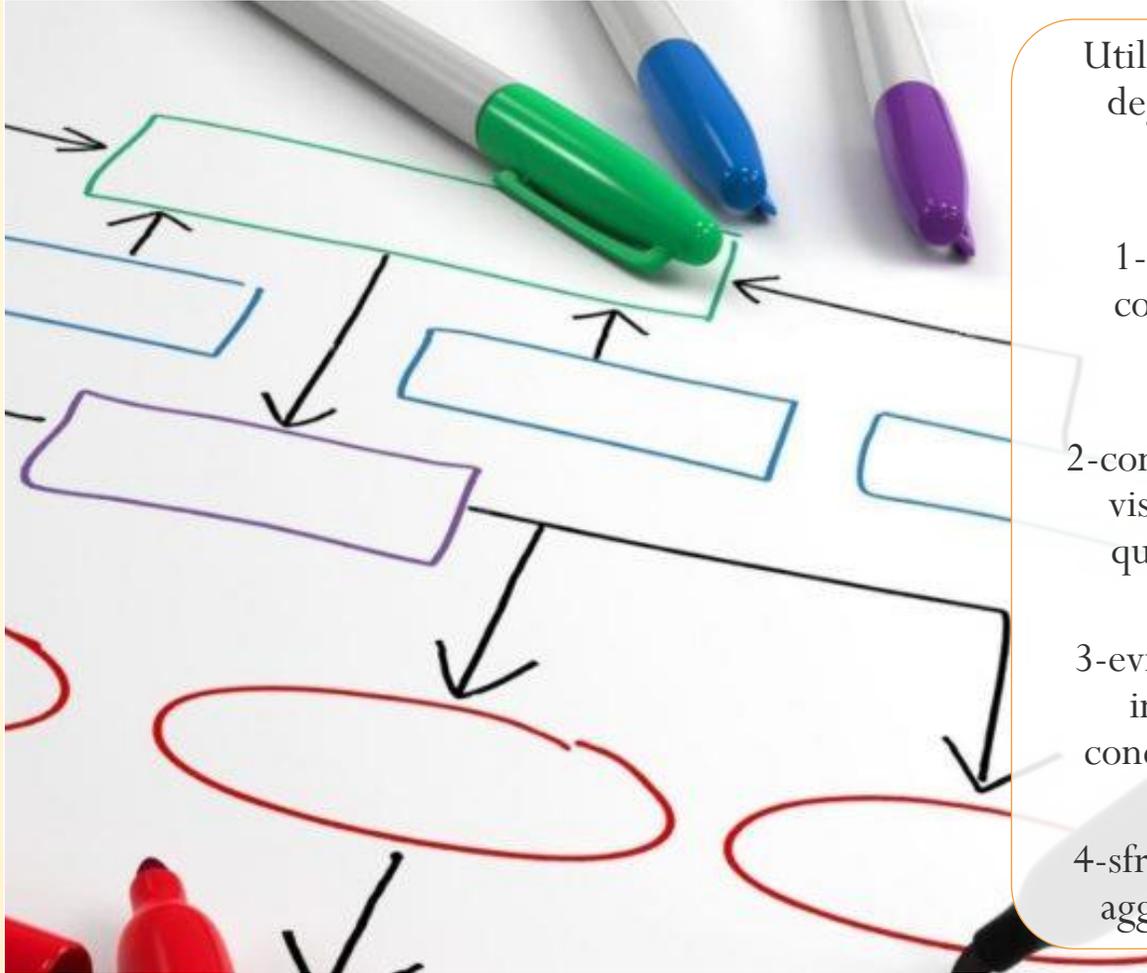
È una procedura che consente di **scomporre un compito in sotto-obiettivi più semplici.**

L'attività deve essere descritta in modo dettagliato, si tratta di predisporre scalette di lavoro che prevedano i diversi passaggi da seguire per una certa procedura (autoistruzioni).

Utile l'accompagnamento con elementi iconografici e simbolici.

In questo modo l'alunno può verificare l'effettiva realizzazione di ogni fase in modo preciso.

LE MAPPE



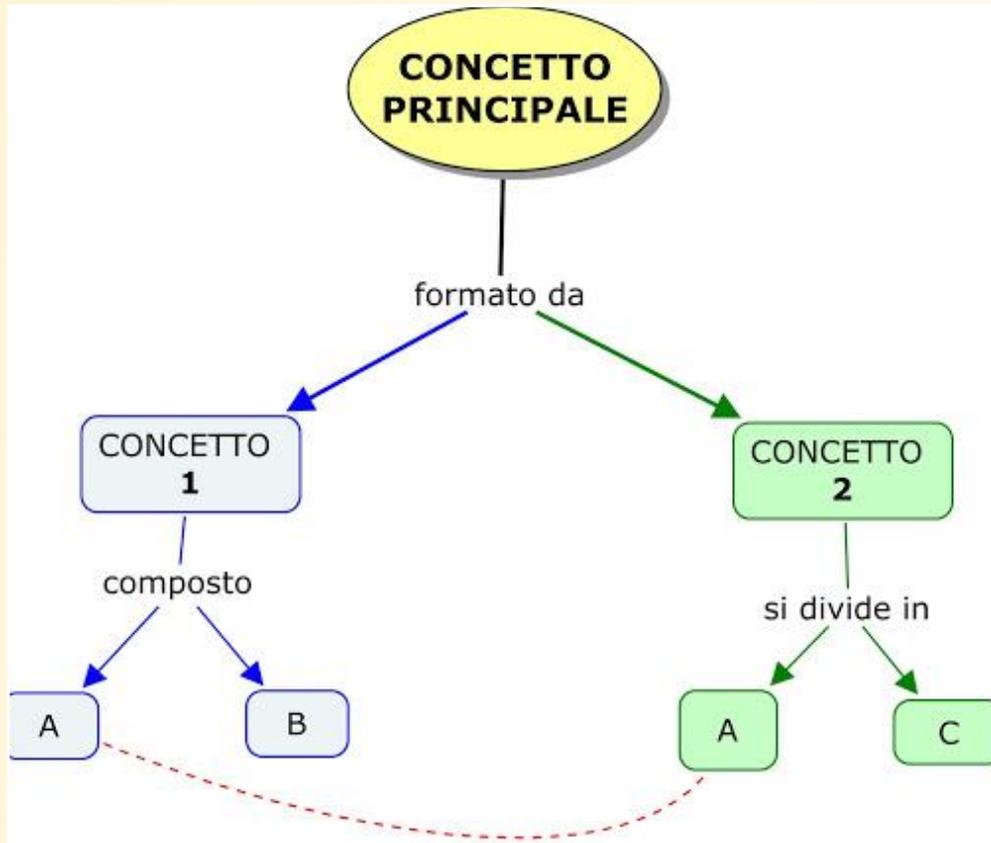
Utili perché supportano alcuni degli aspetti più compromessi dall'ADHD.

1-permette di selezionare i concetti essenziali e le parole chiave (INIBIZIONE)

2-consente di mantenere sempre visibili gli elementi centrali di quanto appreso (MEMORIA)

3-evidenzia i rapporti logici che intercorrono tra i vari nodi concettuali (PIANIFICAZIONE)

4-sfrutta il canale visuo-spaziale aggirando così i deficit verbali.



MAPPE PER
COMPRENDERE



MAPPE PER PRODURRE

Spezzettare le consegne in più unità di lavoro e rappresentare visivamente la sequenza di azioni da compiere

Ricorrere a supporti mnemonici stabili e utili al consolidamento e ripasso rapido del contenuto (regole matematiche, grammaticali)

ADDIZIONE

$$\begin{array}{r} 186 \\ + 37 \\ \hline 223 \end{array}$$

→ **addendo**
→ **addendo**
→ **somma o totale**

SOTTRAZIONE

$$\begin{array}{r} 564 \\ - 217 \\ \hline 347 \end{array}$$

→ **minuendo**
→ **sottraendo**
→ **resto o differenza**





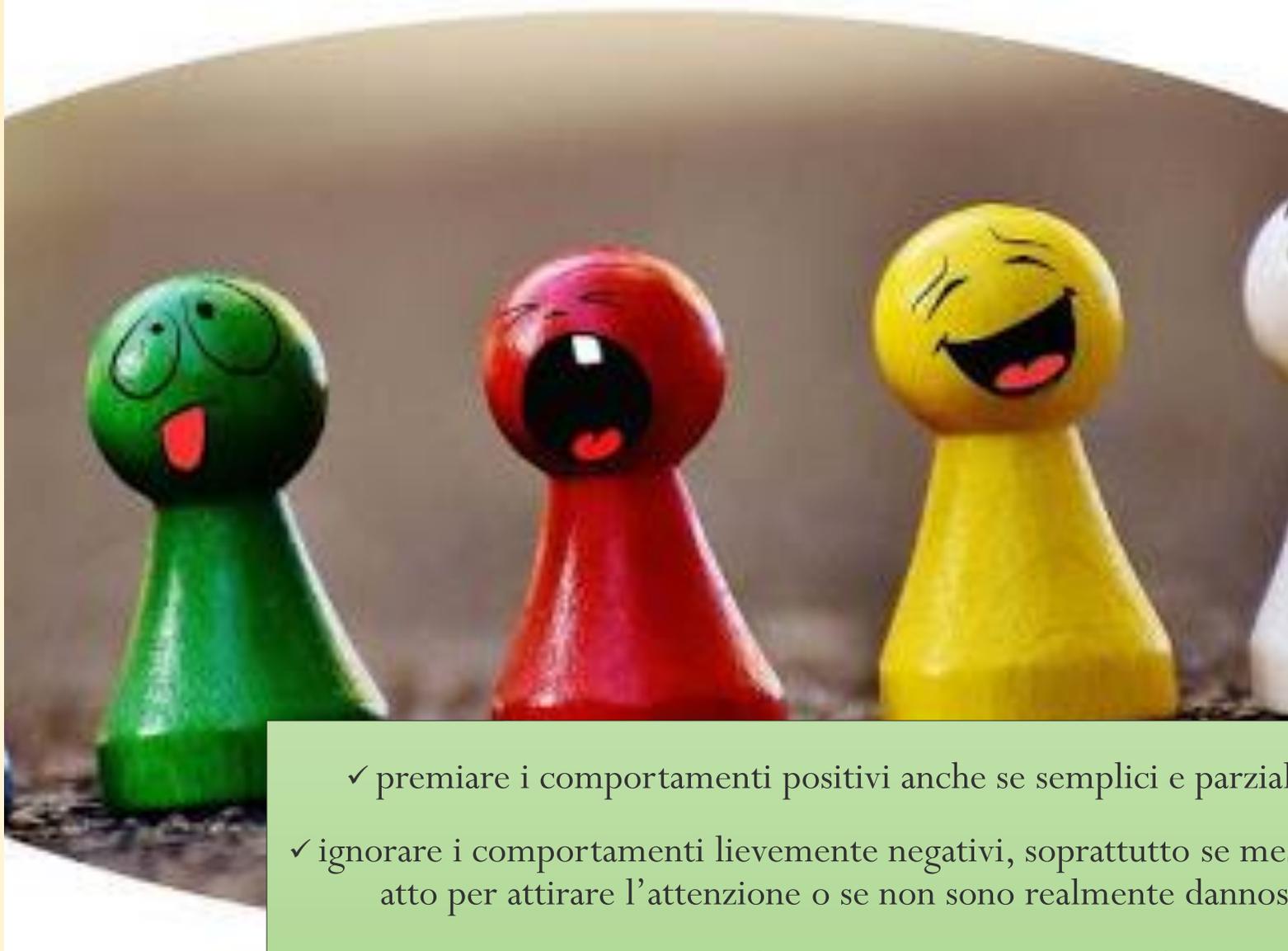
Incoraggiare gli studenti a prendere appunti



Anticipare l'argomento e/o l'attività successiva.



Chiedere all'alunno di identificare le parole chiave durante la spiegazione.



- ✓ premiare i comportamenti positivi anche se semplici e parziali
- ✓ ignorare i comportamenti lievemente negativi, soprattutto se messi in atto per attirare l'attenzione o se non sono realmente dannosi
- ✓ orientare i rimproveri sul comportamento e non sulla persona tenendo presenti che essi perdono di efficacia se troppo frequenti
- ✓ punire solo i comportamenti gravemente negativi



TRE ALLEATI



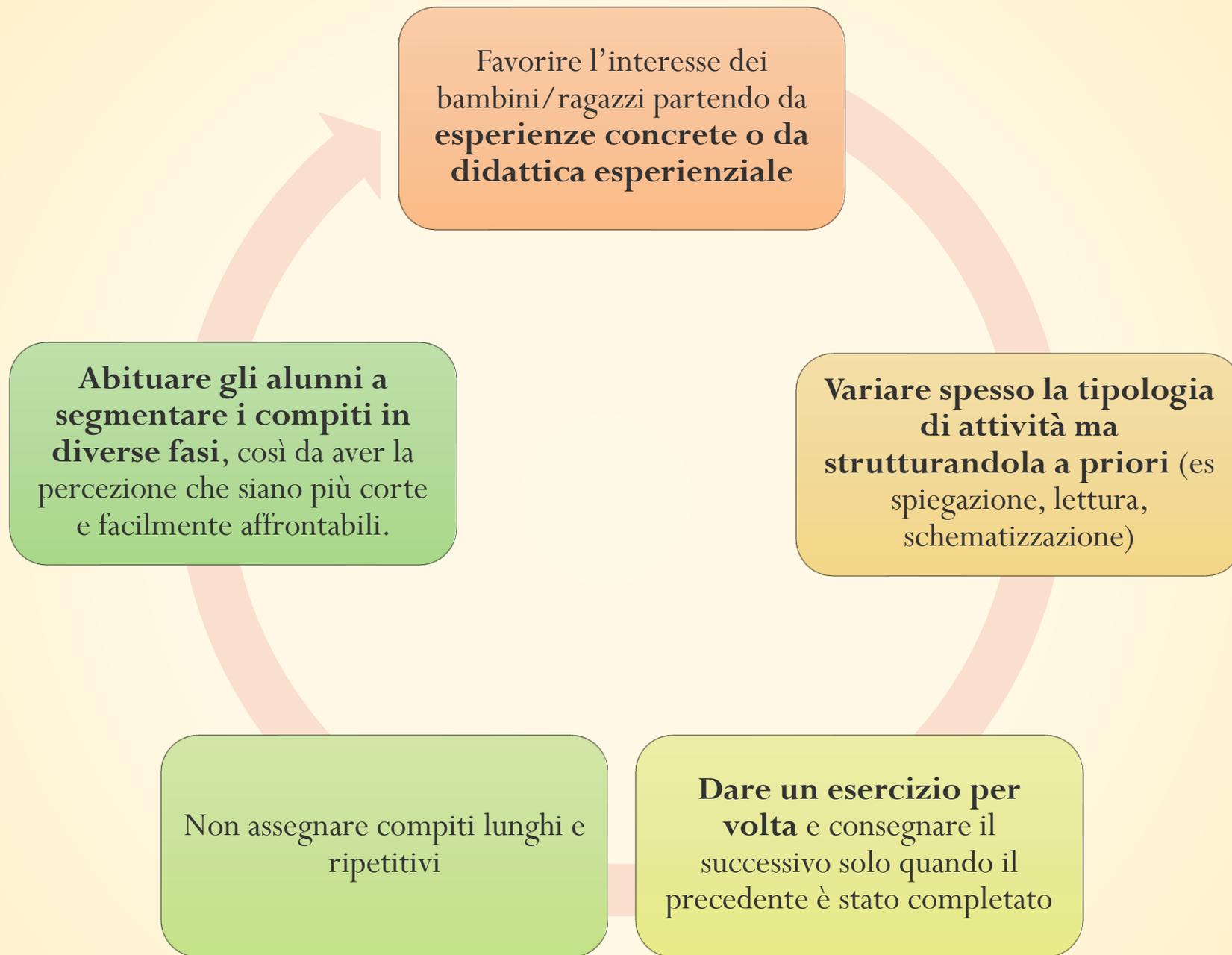
brevità



varietà



strutturazione



Prevedere bene i tempi della lezione, rispettando i tempi di attenzione fisiologici in relazione all'età degli alunni

Utilizzare la tecnica del contatto oculare per orientare l'alunno al compito o, se necessario, riorientare, senza ricorrere a continui richiami

Utilizzare modalità e strumenti interattivi, guidati ed intervallati da frequenti richieste di partecipazione, per rendere le lezioni stimolanti e ricche di novità (es. mimica, supporti visivi, computer, schede progettate ad hoc....)

Alleggerire il carico e accorciare i tempi di lavoro (pause brevi e frequenti soprattutto durante compiti ripetitivi e noiosi) affinché il compito assegnato possa essere completato

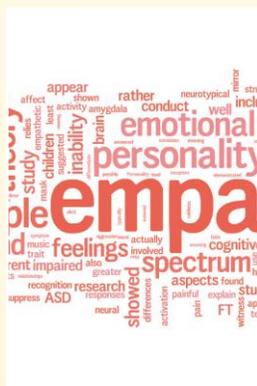
Permettere il movimento finalizzato a scopi positivi (es. lo svolgimento di un incarico)



ATTIVARE: -cambiare spesso gli aspetti sensoriali del contesto (pause, stimoli...)-
variare il tono della voce –utilizzare strumenti multimediali



SEMPLIFICARE: -utilizzare frasi brevi e con parole chiave – scomporre le istruzioni e le richieste in step brevi -concedere tempo per ascoltare, ripetere ed eseguire le consegne

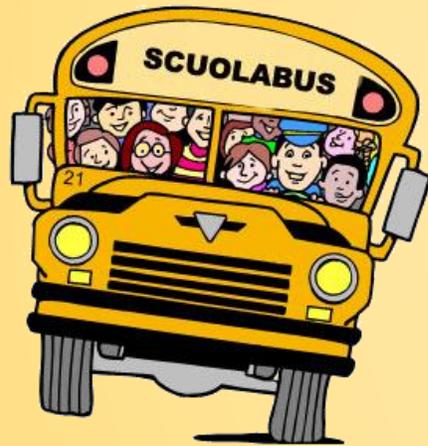


COINVOLGERE: sottolineare all'allievo gli aspetti positivi del suo comportamento –
esercitare l'ascolto attivo nei suoi confronti –
offrire possibilità di scelta tra diversi comportamenti, in caso di difficoltà in una condotta specifica

“... ogni tentativo è valido. Alle volte si può sbagliare, (chi non lo fa?), ma per un bambino che cresce, lottando per imparare, è molto più importante vedere che il proprio insegnante desidera trovare una strada, e si getta a capofitto nella difficile sfida, di qualsiasi altro ausilio.”

(Una scuola inclusiva di E. Rialti)





**GRAZIE
DELL' ATTENZIONE!**

Ilaria Rota

ilaria.rota@centroetaevolutiva.it

Centro per l'Età Evolutiva

Via dei Partigiani, 5

24121 Bergamo

www.centroetaevolutiva.it

info@centroetaevolutiva.it