

ADHD: non basta dire “impegnati di più”

Strumenti pratici per sostenere bambini e ragazzi nelle difficoltà quotidiane

STRUTTURA	OBIETTIVI BREVI	MOVIMENTO	LINGUAGGIO	CALMA
-----------	-----------------	-----------	------------	-------

1. Non è necessariamente mancanza di volontà

Nell'ADHD possono essere coinvolte le funzioni esecutive: iniziare un compito, pianificare, mantenere l'attenzione, controllare gli impulsi e regolare il comportamento. Per questo un bambino può capire perfettamente che cosa gli viene chiesto e, nello stesso tempo, fare fatica a trasformare quella richiesta in un'azione efficace.

2. Perché pressioni e castighi possono non aiutare

Richieste generiche come “impegnati di più”, promesse troppo lontane nel tempo, urla, minacce o consegne ripetute molte volte possono aumentare tensione e frustrazione. Quando cresce l'allarme, diventa ancora più difficile autoregolarsi. La domanda utile diventa quindi: il metodo che stiamo usando è adatto al suo modo di funzionare?

3. Rendere il compito concreto e prevedibile

Una struttura chiara aiuta a sapere che cosa succederà, da dove iniziare e quando il compito finirà. Meglio un obiettivo piccolo e vicino rispetto a una richiesta ampia e vaga.

Richiesta vaga	Alternativa più concreta
“Finisci tutti i compiti.”	“Cominciamo da 3 righe.”
“Studia e poi puoi giocare.”	“15 minuti di lavoro, poi 5 minuti di pausa.”

4. Il movimento può essere uno strumento

Per alcune persone con ADHD, muoversi non equivale necessariamente a distrarsi. Lavorare in piedi, ripetere camminando o inserire una breve pausa attiva può sostenere attenzione e autoregolazione. La strategia va adattata alla singola persona e alla situazione.

5. Cambiare il linguaggio

Un linguaggio meno giudicante sposta l'attenzione dall'errore alla soluzione. Invece di sottolineare che la stessa cosa è già stata ripetuta molte volte, si può ricordare la consegna in modo breve e cercare insieme una modalità concreta per iniziare.

6. Anche l'adulto si regola

La calma dell'adulto non risolve da sola la difficoltà, ma può creare condizioni migliori per affrontarla. Un tono stabile, poche parole e indicazioni chiare aiutano più facilmente il bambino a recuperare controllo e orientarsi verso il passo successivo.

**Il punto non è chiedere sempre più impegno.
Servono strumenti, struttura, comprensione e strategie adatte.**

Nota: contenuto divulgativo e generale. Le strategie educative vanno adattate all'età, alle caratteristiche individuali e al contesto; non sostituiscono una valutazione professionale.