

MINI GUIDA

ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Capire le difficoltà, sostenere con strumenti efficaci e potenziare le abilità nei bambini con disturbo dell'attenzione.



MINI GUIDA – ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Capire le difficoltà, sostenere con strumenti efficaci e potenziare le abilità nei bambini con disturbo dell'attenzione. Per genitori, educatori e insegnanti.

Cos'è il Disturbo dell'Attenzione?

Il Disturbo da Deficit di Attenzione, con o senza iperattività (ADHD), è un disturbo del neurosviluppo che si manifesta in età evolutiva. Non riguarda la volontà del bambino, ma il funzionamento dei circuiti cerebrali che regolano attenzione, autocontrollo e pianificazione.

Si distingue in tre forme:

- Prevalentemente disattento (ADD)
- Prevalentemente iperattivo-impulsivo
- Combinato

 **Importante:** non è “cattiva educazione”, “svogliatezza” o “maleducazione”.

Come si manifesta nei bambini?

I segnali possono variare, ma alcuni comportamenti comuni includono:

- Facile distrazione da stimoli esterni o interni
- Difficoltà nel seguire le istruzioni fino alla fine
- Tendono a perdere oggetti, dimenticare compiti o appuntamenti
- Possono sembrare “nella luna” o poco presenti
- Manifestano agitazione, irrequietezza, bisogno continuo di muoversi
- Provano frustrazione, abbassano l'autostima, faticano a socializzare

 Questi comportamenti si notano spesso a casa, a scuola e nei contesti sociali.

Cause principali

Le origini possono essere multifattoriali:

- Cause genetiche: familiarità con ADHD in famiglia
- Differenze neurobiologiche: funzionamento diverso di alcune aree cerebrali (es. corteccia prefrontale)
- Ambienti disorganizzati o rumorosi
- Routine instabili o poco strutturate
- Esperienze emotivamente stressanti nei primi anni di vita
- Altre condizioni associate: disturbi dell'apprendimento, ansia, disturbi del sonno

Obiettivi della Mini Guida

Questa guida intende:

- ✓ Aiutare genitori ed educatori a riconoscere e accogliere le difficoltà del bambino
- ✓ Offrire strategie pratiche e facilmente applicabili
- ✓ Migliorare la qualità dell'apprendimento e la partecipazione del bambino
- ✓ Favorire un clima positivo e relazioni serene
- ✓ Potenziare autonomia, autostima e capacità di autoregolazione 

STRUMENTI PRATICI E STRATEGIE

1 Routines visive e prevedibili

◆ Perché è utile:

Una giornata prevedibile aiuta il bambino a sentirsi al sicuro e a concentrarsi meglio.

📌 Strumenti consigliati:

- Tabella giornaliera illustrata (colazione – scuola – compiti – gioco – cena)
- Timer visivi per segnare inizio e fine delle attività
- Clessidre colorate o timer digitali



A casa: usate immagini o simboli su cartelloni



A scuola: prevedete attività sempre nella stessa sequenza

Giochi di attenzione focalizzata

 Perché è utile:

Allenano la capacità di mantenere il focus su un compito.

 Attività consigliate:

- “Trova l'intruso” (es. tra 5 oggetti, uno è fuori contesto)
- Memory (con figure familiari o lettere)
- Puzzle (da semplici a complessi, a seconda dell'età)
- Attività “trova le differenze”
- Ascolto di suoni e identificazione (es. “Chi ha fatto quel suono?”)

 Scegliete giochi brevi, divertenti e con obiettivi chiari.

Pause attive e movimento consapevole

 Perché è utile:

I bambini con difficoltà attentive accumulano tensione. Il movimento li aiuta a scaricare e poi ritrovare concentrazione.

 Esempi di pause attive:

- Saltelli sul posto per 30 secondi
- Mini percorsi motori (saltare dentro i cerchi, strisciare, rotolare)
- Yoga per bambini
- Tecniche di respirazione: inspira dal naso, trattieni, espira dalla bocca (contando fino a 4)

 Ogni 15-20 minuti di attività, prevedi 3-5 minuti di pausa attiva.

Ambiente ordinato e stimoli controllati

◆ Perché è utile:

Un ambiente visivamente pulito e organizzato aiuta il cervello a restare focalizzato.

 Strategie ambientali:

- Elimina oggetti inutili o rumorosi
- Preferisci una scrivania minimal
- Usa contenitori e cassetti etichettati
- Cuffie antirumore se presenti suoni di disturbo
- Pannelli separatori o box di concentrazione

 In casa o a scuola, meno è meglio.

5 Rinforzi positivi e motivazione

◆ Perché è utile:

La motivazione è il motore dell'attenzione. I rinforzi aiutano il bambino a comprendere il valore dell'impegno.

✨ Esempi di rinforzo:

- “Ottimo lavoro! Ora puoi scegliere un gioco.”
- Raccolta di gettoni/punti per obiettivi raggiunti
- Adesivi o timbri sulla tabella
- Momento speciale con mamma/papà come premio

📌 I premi devono essere coerenti, chiari e proporzionati.

❤ Relazione, empatia e fiducia

◆ Perché è utile:

Il miglior contesto per crescere è uno in cui il bambino si sente visto, compreso e supportato.

□ Come costruire una relazione positiva:

- Ascolta senza giudicare
- Dai voce alle emozioni del bambino
- Offri sostegno anche nei momenti di fatica
- Celebra i piccoli progressi quotidiani

Un bambino che si sente amato e compreso sarà più disposto a collaborare.

Conclusioni finali

Le difficoltà di attenzione non sono una barriera insormontabile. Con pazienza, strategie adeguate e un ambiente empatico, è possibile accompagnare ogni bambino verso una maggiore autonomia, serenità e partecipazione.

 Ricorda: ogni passo avanti, anche piccolo, è una grande conquista.