



# ADHD e fatica cognitiva

# ADHD e Fatica Cognitiva

**Quando il cervello si stanca prima del corpo**



**Cos'è la fatica cognitiva?**

La fatica cognitiva è una condizione di stanchezza mentale causata da uno sforzo prolungato del cervello nel mantenere l'attenzione, organizzare le informazioni e gestire compiti complessi o noiosi.

Nei bambini con ADHD, il cervello è costantemente impegnato a “filtrare” distrazioni, gestire impulsi e mantenere il controllo dell'attenzione. Questo consumo continuo di risorse mentali può portarli ad esaurirsi molto più rapidamente rispetto ai coetanei.



## **Come si manifesta nei bambini con ADHD?**

- Si distraggono facilmente dopo pochi minuti
- Sembrano “svuotati” o “spossati” dopo attività scolastiche
- Diventano irritabili, oppositivi o impulsivi senza un motivo apparente
- Non riescono a iniziare o portare a termine un compito
- Reagiscono con rifiuto anche a richieste semplici
- Hanno un “crollo” del comportamento nel pomeriggio o a fine giornata



## **STRATEGIE PRATICHE PER GESTIRE LA FATICA COGNITIVA**

### **1.**

**Pause frequenti e programmate**

Dividere le attività in blocchi brevi (10-15 minuti), seguiti da una pausa breve. Anche solo 3 minuti di movimento, stretching o respiro possono “resettare” la mente.

✅ Esempio: 15 minuti di compito – 5 minuti di pausa – 15 minuti di lettura – 5 minuti di pausa...

2. 🎨

### **Attività dinamiche e multisensoriali**

Scegli attività che stimolino più canali sensoriali (vista, udito, tatto). I bambini ADHD apprendono meglio con l'esperienza pratica e il movimento.

✅ Esempio: imparare le tabelline con canzoni, carte illustrate, o saltando su un tappeto numerato.

3. ✂️

### **Suddividere i compiti in micro-step**

Un compito lungo può spaventare o scoraggiare. Scomporlo in mini-obiettivi permette al bambino di affrontarlo con maggiore sicurezza e meno fatica.

✓ Invece di dire “Fai il compito di matematica”, dire “Risolvi le prime 3 operazioni” e poi fare una pausa.

#### 4.

##### **Usare timer visivi**

I bambini con ADHD hanno difficoltà a percepire il tempo. Un timer visivo li aiuta a capire quanto tempo manca e li rassicura che lo sforzo non durerà per sempre.

✓ Utilizza timer colorati, clessidre o app come Time Timer.

## 5.

### **Valorizzare lo sforzo, non solo il risultato**

Premiare la fatica mentale aiuta a rinforzare l'autoefficacia. Anche se il compito non è perfetto, va riconosciuto l'impegno messo nel portarlo avanti.

Frasi utili: “Hai fatto uno sforzo enorme, ne sono fiera/o”, “Hai resistito anche se ti sembrava troppo difficile”.

## 6.

### **Alternare attività mentali e motorie**

Il movimento stimola l'attenzione e ricarica le energie mentali. Dopo ogni attività cognitiva intensa, proporre un'attività di movimento aiuta a mantenere l'equilibrio.

Esempio: 20 minuti di studio – 10 minuti di giardinaggio, palla, salti o camminata.

## 7.

### **Limitare stimoli esterni inutili**

Ridurre rumori, luci forti, oggetti in vista, notifiche da tablet o TV accese in sottofondo. Meno stimoli = meno energia sprecata per “ignorare il superfluo”.

## 8.

### **Rispetto dei ritmi e del sonno**

La fatica cognitiva si accumula più velocemente se il bambino è stanco. Una routine regolare, un sonno adeguato e tempi di recupero sono fondamentali.

Un bambino ADHD ha spesso bisogno di più riposo mentale anche durante il giorno.

## 9. 🧠

### **Educare il bambino a riconoscere la fatica**

Aiutalo a dare un nome alle sensazioni: “Hai la testa piena?”, “Senti come se il cervello fosse stanco?”. Questo lo aiuta a fermarsi prima del crollo.

## 10. ❤️

### **Accogliere e normalizzare la fatica**

Evita frasi come “Devi solo impegnarti di più” o “Non sei l’unico che si stanca!”. Invece, accogli la fatica come parte della sua esperienza.

✅ Frasi utili: “Capisco che ti senti stanco, troviamo un modo per aiutarti”, “Non sei solo, possiamo fare una pausa insieme”.