

ADHD e AUTOSTIMA nei BAMBINI

Capire, Prevenire, Rafforzare



MINI-GUIDA

ADHD e Autostima nei Bambini: Capire, Prevenire, Rafforzare

Perché i bambini con ADHD faticano con l'autostima?

L'autostima è la percezione di valore che un bambino ha di sé stesso. Nei bambini con Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD), questa percezione può essere profondamente minata da una serie di esperienze negative, tra cui:

-  Frequenti richiami o punizioni: a scuola, in famiglia o nei contesti sociali.
-  Insuccessi scolastici: difficoltà di concentrazione, organizzazione e rispetto delle consegne possono generare frustrazione e senso di inadeguatezza.
-  Confronto costante con i coetanei: che sembrano “riuscire meglio”.
-  Sovraccarico emotivo e sensoriale: che rende faticoso anche solo stare in certi ambienti.

Tutto questo può portare a messaggi interiorizzati come:

“Sono sbagliato”, “Non ce la faccio mai”, “Non piaccio a nessuno”, “Sono un problema”.

Segnali di bassa autostima nei bambini con ADHD

- Evitano nuove sfide per paura di fallire
- Si autocolpevolizzano (“È tutta colpa mia”)
- Sono molto autocritici
- Si arrabbiano facilmente quando sbagliano
- Cercano in modo eccessivo approvazione esterna
- Si isolano o si chiudono in sé stessi

Strategie Educative per Rafforzare l'Autostima

1.

Valorizza i punti di forza

Molti bambini con ADHD sono creativi, sensibili, intuitivi, energici. Dai spazio a queste qualità attraverso attività pratiche, artistiche, corporee o relazionali.

✨ “Ti ho visto concentrato oggi, anche se non era facile. Sei stato molto determinato.”

2.

Usa il rinforzo positivo

Premia con parole autentiche ogni comportamento positivo. Evita frasi generiche come “bravo”, e usa frasi specifiche:

✓ “Hai messo via i giochi senza che te lo dicessi, ottimo lavoro!”

3.

Distingui comportamento da identità

✗ “Sei cattivo”

✓ “Quello che hai fatto non va bene, ma possiamo trovare insieme un modo diverso”

4.

Offri compiti a misura del bambino

Proponi attività che siano alla sua portata, per permettergli di sperimentare il successo e la soddisfazione personale.

5.

Crea routine prevedibili

Le routine aiutano a sentirsi competenti e sicuri: “so cosa fare, so come farlo”. Questo riduce l’ansia e rinforza la fiducia.

6.

Favorisci l’autonomia

Incoraggia piccole scelte, anche quotidiane, per rafforzare il senso di controllo:

“Preferisci iniziare dal disegno o dai compiti oggi?”

7.

Sii il suo specchio positivo

I bambini si vedono attraverso gli occhi di chi si prende cura di loro.
Mostra fiducia, anche nei momenti difficili:

“So che puoi farcela, anche se ora sembra complicato.”

Strumenti pratici

- Tabelle dei successi quotidiani: dove registrare ogni piccolo traguardo
- Diari della gratitudine o dei talenti: per ricordare ciò che va bene
- Schede di autovalutazione emotiva: per prendere consapevolezza di ciò che si è imparato o gestito
- Attività cooperative: per far emergere abilità sociali e senso di appartenenza

Ricorda...

La bassa autostima nei bambini con ADHD non è una conseguenza del disturbo in sé, ma del modo in cui l'ambiente reagisce al loro modo di essere.

Ogni bambino ha bisogno di essere visto, riconosciuto, incoraggiato. Anche quando è difficile. Soprattutto, quando è difficile.



A te genitore, educatore, insegnante...

Se ogni giorno scegli di guardare oltre le difficoltà, stai già costruendo una base solida per l'autostima di quel bambino.

La tua fiducia è il ponte che lo porterà, un passo alla volta, verso la fiducia in sé stesso.