

Disattenti, impulsivi, iperattivi

Bambini I consigli dello psicologo canadese Alain Caron, autore di diversi libri rivolti a genitori e insegnanti, per aiutare i bambini con difficoltà di attenzione e di organizzazione

Elisabetta Oppo

Disattenti, impulsivi e disorganizzati. Sono tanti i bambini che possono essere definiti così. Un problema, quello che si manifesta con una persistente difficoltà a stare attento, che viene riconosciuto soprattutto quando un bambino entra nella scuola elementare. Perché è in questo contesto che si rendono evidenti le difficoltà legate alla concentrazione: stare al passo con le richieste, interiorizzare le regole, ascoltare ed eseguire consegne, rispettare i tempi, stare fermo quando gli impegni lo richiedono possono diventare un problema. A volte può trattarsi di una semplice reazione all'ingresso in un nuovo mondo, che richiede un approccio completamente diverso rispetto a quello a cui si era abituati nella scuola dell'infanzia e che si risolve dopo un periodo di ambientamento. Altre volte, invece, la difficoltà può protrarsi più a lungo e può essere il sintomo di un problema che merita di essere affrontato nel modo dovuto. Ecco perché è importante per un genitore cercare gli indizi che possono permettere di riconoscere le eventuali difficoltà del figlio e di intervenire in età abbastanza precoce.

Molti bambini presentano problemi di attenzione soprattutto in compiti che richiedono l'applicazione di processi molto controllati, in attività prolungate nel tempo o che richiedono una discreta dose di flessibilità cognitiva e uso di strategie. La disattenzione può manifestarsi in situazioni scolastiche o sociali. I bambini con questo problema possono incontrare difficoltà a prestare attenzione ai particolari o possono fare errori di distrazione nel lavoro scolastico. Il loro compito può essere spesso disordinato e svolto con poca cura, e a volte incompleto. In alcuni casi, sembra che la testa di questi bambini sia altrove, che non ascoltino o che non abbiano capito quanto è stato appena detto loro. Passano frequentemente da un'attività all'altra senza completarne alcuna, perdono il materiale o i giochi, e non riescono a fare i compiti autonomamente. Alcuni bambini, oltre che disattenti, sono anche agitati o impulsivi, manifestano un'eccessiva impazienza, difficoltà a controllare le proprie reazioni ed eccessiva velocità nel rispondere

alle domande, prima ancora che queste siano state completate.

Sull'argomento abbiamo intervistato lo psicologo canadese Alain Caron, nei giorni scorsi in Ticino per una conferenza organizzata dalla sezione Ticino dall'Ase, Associazione svizzera degli ergoterapisti.

Professor Caron, oggi sempre più spesso si sente parlare di disattenzione, mancanza di organizzazione e iperattività nei bambini. In alcuni casi questo comportamento non deve destare preoccupazioni, altre volte invece è il campanello d'allarme di un problema che deve essere affrontato adeguatamente. Come fare a capire quando bisogna intervenire?

In psicologia definiamo l'attenzione come una linea continua che parte da uno stato in cui uno è assolutamente attento fino ad arrivare alla totale disattenzione. Lungo questo «tracciato» si possono manifestare disturbi di attenzione leggeri, moderati e gravi. Più ci si avvicina a un disturbo grave, più è evidente che bisogna occuparsene. Poi è il contesto che determina quando bisogna intervenire. Per esempio, a scuola il momento in cui si decide di agire è quando ciò che il bambino produce è molto al di sotto del suo potenziale. Allora si cerca di capire cosa impedisce al bambino di raggiungere il suo livello di potenziale, si fanno dei test e si valuta il problema con dei protocolli precisi per decidere in che modo intervenire. **Che cosa c'è all'origine di questo tipo di problema?** Quando si è diagnosticato un disturbo di attenzione, circa nel 5% dei casi si tratta di un problema di tipo neurologico. Poi l'attenzione può essere disturbata anche da altri fattori, come ad esempio l'ansia e l'emotività. Tuttavia è piuttosto delicato fare una distinzione netta tra problema neurologico e non neurologico. C'è da dire che quando il deficit di attenzione è dovuto esclusivamente a cause neurologiche e non ci sono altri problemi è curabile con ottimi risultati con i medicamenti prescritti da un neuropsichiatra. Più complicato è invece se intervengono anche altri fattori.

Se a un bambino viene diagnosti-



I bambini con un disturbo da deficit dell'attenzione hanno bisogno di aiuto per strutturare una strategia di apprendimento. (Keystone)

cato un disturbo da deficit dell'attenzione con o senza iperattività (ADHD), cosa deve fare un genitore per aiutare il figlio a superare questa difficoltà?

In famiglia la parola d'ordine è routine: si devono strutturare bene le giornate. Visto che il bambino che soffre di ADHD non riesce a controllarsi, gli adulti devono mettere dei punti di riferimento, devono creare una routine in modo che a furia di fare le cose in maniera metodica con il passare del tempo il bambino inizi a farle automaticamente. Bisogna aiutare il bambino ad imparare ad essere autonomo: non è drammatico che non riesca a mettere in ordine la sua stanza, è importante invece che impari la quotidianità, cioè ad esempio prepararsi per andare a scuola.

Inoltre è bene che i genitori siano aiutati da una rete di professionisti come il docente, l'ergoterapista, lo psicologo.

Cosa, invece, si deve evitare di fare per impedire che il problema diventi ancora più grande per il bambino?

Ovviamente il contrario, evitare che il bambino abiti in una casa in cui le giornate non sono strutturate, in cui ci sia assenza di regole. Inoltre i genitori devono cercare di capire bene il problema per evitare alcuni errori, come ad esempio rimproverare al bambino di non aver voglia di fare una cosa. E poi ci vuole tanta pazienza.

Quanto il luogo in cui il bambino deve svolgere i suoi compiti è importante per la sua concentrazione? Come deve essere il suo ambiente di studio?

Ci vuole un posto tranquillo, deve essere sempre lo stesso che venga da lui individuato come luogo in cui si lavora. È importante che l'ambiente non si associ ad altre attività, come ad esempio il tavolo della cucina.

Quanto l'atteggiamento del bambi-

no verso lo studio incide sulla sua concentrazione? Continui insuccessi possono fare crollare la sua motivazione e quindi tradursi in disinteresse per la scuola e in mancanza di concentrazione e disattenzione?

Certo, per questo è bene attuare quella che io chiamo la «strategia del pomodoro». Il ruolo dell'adulto è quello di programmare la routine in modo che il bambino possa svolgere da solo il lavoro. Bisogna stabilire un obiettivo chiaro da raggiungere in un tempo preciso. Per esempio leggere un paragrafo in due minuti. In questo modo il bambino impara una cosa essenziale: la frase «sono capace». La strategia è di partire da una serie di piccoli obiettivi, al raggiungimento dei quali si ottiene una ricompensa, per esempio una piccola pausa, e dopo tante piccole ricompense si ottiene una grande ricompensa. Questo lascia al bambino un indelebile ricordo gradevole. È importante però che una volta definito l'obiettivo, esso venga raggiunto. Se l'obiettivo fallisce vuole dire che non era raggiungibile. Se l'obiettivo è raggiungibile e lui molla, bisogna fare in modo che vada avanti e lo raggiunga altrimenti pensa di non essere in grado di farlo, invece deve arrivare a dire «sono capace».

Come fa un genitore a stabilire se un obiettivo è raggiungibile o meno?

Un consiglio è quello di partire da un piccolo obiettivo e aumentarlo a poco a poco, oppure frammentare il compito. Per esempio se il figlio deve leggere un testo si fa un pezzo alla volta e si vede come reagisce il bambino: se troppo facile si aumenta, se troppo difficile si riduce o si aiuta a farlo. Se ha 5 problemi di matematica, se ne risolve uno alla volta, ma se uno è ancora troppo difficile può essere aiutato: il genitore inizia e il bambino continua o viceversa.

Qualche altro consiglio ai genitori che hanno un figlio con un deficit di attenzione?

Il periodo che va tra i 5 e gli 8 anni è un momento cruciale nello strutturare la strategia di apprendimento, spesso si convive con una progressione fatta di alti e bassi, ma bisogna crederci, non scoraggiarsi e alla lunga il risultato arriva. E bisogna soprattutto avere pazienza.