



Aiutare i bambini a migliorare l'attenzione e la concentrazione. Ne parliamo con Adelia Lucattini

L'attenzione e la concentrazione sono processi e capacità specifiche della mente: più li conosciamo e ne comprendiamo il funzionamento, più diventano efficienti e dinamici. Entrambe, sono inoltre alla base di molte altre abilità della mente, come la memoria, ma anche il benessere generale, poiché aiutano a gestire lo stress e sostengono la motivazione. Ma perché è così importante aiutare i bambini a svilupparle

e consolidarle? Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Dott.ssa Lucattini, potrebbe spiegare che cos'è l'ADHD e in che modo i fattori di difficoltà familiari e fragilità sociale influenzano i disturbi di attenzione e concentrazione nei bambini, e come questi fattori possono farne variare la prevalenza dal 7% al 15%?

“Il mondo scientifico e l'Istituto superiore di Sanità definiscono l'ADHD come “una situazione/stato persistente di disattenzione e/o iperattività e impulsività più frequente e grave di quanto tipicamente si osservi in bambini di pari livello di sviluppo. Questi sintomi finiscono con il causare uno stato di disagio e di difficoltà superiori a quello tipico di bambini della stessa età e livello di sviluppo. L'Organizzazione mondiale della sanità riferisce la difficoltà di accesso alla diagnosi e alle cure, la preoccupazione che il bambino possa essere stigmatizzato a causa delle sue difficoltà; inoltre, che maggiormente in alcuni Stati, si riscontrano aspetti traumatici legati alla povertà e all'indigenza, come la mancanza di opportunità e perdita di speranza di una crescita personale e sociale, i quali sono di per sé, causa di depressione. L'OMS mette altresì l'accento su alcuni disturbi correlati alla depressione, come l'abuso di alcool e altre sostanze stupefacenti negli adulti”;

Nella sua esperienza, quali sono i segnali precoci che i genitori dovrebbero osservare per identificare problemi di attenzione e concentrazione nei loro bambini? Quali comportamenti sono particolarmente indicativi di un potenziale problema?

“I genitori notano un'agitazione fisica particolare e difficoltà a concentrarsi nel gioco, nello studio, dallo stare seduti al sostare con la mente su di un testo scritto. Bisogna, invece, prestare molta attenzione quando si associa a frequenti incidenti domestici o mentre giocano in casa o all'aperto o che richiedano cure mediche. Da tenere nella giusta considerazione anche se i bambini i bambini si mettono a situazioni pericolose, che ripetono anche dopo una spiegazione o l'essere ripresi dai genitori poiché non riescono comunque a controllarsi oppure sono distratti e non ascoltano”;

Lei ha menzionato che l'ADHD può spesso essere una conseguenza di disturbi depressivi nei genitori o di altre problematiche familiari. Come possono i genitori affrontare e gestire questi fattori per ridurre il rischio di disturbi di attenzione nei loro figli?

“Se un adulto avverte un malessere psicologico e a un disturbo depressivo palese, è importante che si rivolga ad uno specialista o ad uno psicoanalista per una diagnosi, un trattamento psicoterapeutico e se necessario anche farmacologico. Le problematiche familiari possono derivare da sindromi depressive o avere difficoltà relazionali (litigiosità, assenza, irascibilità) in assenza di disturbi dell'umore. Il primo passo è rendersi conto che quello che si prova possa essere depressione, il secondo è provvedere per se stessi in modo da sentirsi meglio, il terzo è cercare di non avere comportamenti di insofferenza o aggressività nei confronti dei figli. Se un genitore soffre, inevitabilmente anche i figli ne risentono poiché sono dispiaciuti e spaventati per la salute del padre o della madre. Inoltre, un genitore depresso può essere deconcentrato o un po' sbadato per cui può non accorgersi di un disturbo da ADHD o del disagio emotivo e psicologico dei figli. Poiché è in difficoltà, in quel momento o periodo, può non essere in grado di aiutarli. Il disagio e la depressione infantile possono manifestarsi anche con un disturbo dell'attenzione della concentrazione”;

Come possono gli insegnanti e le scuole contribuire a sostenere i bambini con difficoltà di attenzione e concentrazione? Esistono strategie specifiche o interventi che possono essere implementati a livello scolastico per supportare questi studenti?

“I bambini con ADHD sia primario, che reattivo (depressi), hanno diritto al Programma didattico personalizzato (PDP), nel quale deve essere inclusa la possibilità di alzarsi dal banco quando ne sentono

la necessità (andando a buttare la carta nel cestino, oppure chiedendo di aiutare la maestra a svolgere delle piccole incombenze), possono uscire più frequentemente dalla classe per allentare la tensione, modulare le modalità d'insegnamento e le verifiche sui tempi di attentivi del bambino e sulle capacità di concentrazione. Questa modalità, contrariamente a quello che si pensa, giova a tutta la classe. In generale, è più importante il benessere emotivo e psicologico dei bambini, che l'apprendimento nozionistico tout court, inoltre, l'apprendimento di base non è mai compromesso. I bambini con ADHD non sono semplicemente "agitati", infatti, possono non manifestare agitazione fisica (psicomotoria), ma possono essere lenti e hanno necessità di fare frequenti pause. Gli insegnanti, come sempre, devono attenersi al PDP con le indicazioni dello specialista che ha visitato e/o che segue il bambino. Ogni bambino ha le sue specificità e poiché ADHD non compromette l'intelligenza, è indispensabile che gli insegnanti valorizzino il bambino per i suoi sforzi, per il suo impegno, per le sue capacità di apprendimento, e che esercitino la virtù della pazienza";

Nella Sua opinione, quale ruolo gioca l'ambiente di studio e la routine quotidiana nel miglioramento della concentrazione nei bambini? Potrebbe condividere alcune linee guida o consigli pratici per le famiglie su come creare un ambiente di studio efficace e promuovere buone abitudini di concentrazione?

"Attenzione e concentrazione vanno di pari passo. Per questo, le famiglie dovrebbero dedicare un tempo specifico per esercitarsi insieme ai bambini, ad aumentare progressivamente i tempi di attenzione e concentrazione, stando in un ambiente tranquillo e senza distrazioni. Questo aiuta i bambini a focalizzarsi su un compito specifico insieme a una presenza positiva e rassicurante, a cui sono affezionati e con cui hanno una buona relazione. Tra i consigli utili, quello di disincentivare nell'infanzia l'essere precocemente multitasking: promuovere la pratica di un compito alla volta per evitare il sovraccarico che causa fatica mentale, fisica ed emotiva, e un'accentuazione della distraibilità. Può essere utile, ad esempio, cantare ad una ad una le lettere dell'alfabeto mentre le si guardano o risolvere un problema di matematica insieme disegnando le unità da contare, passando poi dall'immagine artistica al segno matematico. Favorire un ambiente di studio adeguato: creare uno spazio fisico (un luogo) dedicato e costante, gestendo le distrazioni sia che vengano dal bambino (iniziative, idee, fantasie, etc.) ma soprattutto strumenti elettronici. Pianificare pause regolari: le pause sono essenziali per permettere ai bambini di ricaricarsi e recuperare la loro capacità attentive e di concentrazione. Attività fisiche leggere e giochi divertenti possono essere utili durante queste pause";

Tablet, Pc, smartphone, è ormai risaputo fanno parte della nostra vita, ma come impattano sulla vita dei bambini? Un uso eccessivo può danneggiare il loro livello di concentrazione e di attenzione?

"Studi recenti evidenziano tempo prolungato durante il giorno (superiore a un'ora nei bambini) trascorso davanti allo schermo è diventato ormai un problema di salute pubblica, tanto che l'associazione tra tempo trascorso davanti ai dispositivi elettronici e videogiochi, e disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) nei bambini in età prescolare soprattutto nei bambini in cui è già fatta diagnosi di ADHD. In tutti, un uso eccessivo può indurre sedentarietà e favorire obesità, irritabilità, isolamento all'interno della famiglia e dai coetanei, disturbi del sonno soprattutto se utilizzati anche la sera. Il deficit di attenzione e concentrazione momentaneo che si può rilevare in bambini non predisposti o che non siano depressi, non si trasforma necessariamente in ADHD clinico che necessita di cure ma, comunque, può rallentare lo sviluppo psicologico legato alle interazioni sociali, al movimento fisico e allo studio. I genitori devono vigilare attentamente e mettere il controllo parentale, attivando il timer per le app degli smartphone e della console";

Considerando l'importanza della diagnosi precoce, quali passi dovrebbero seguire i genitori che sospettano un deficit di attenzione nel loro bambino?

"Rivolgersi a un neuropsichiatra infantile per valutare gli elementi neuropsicologici, se necessario con la somministrazione di tests psicodiagnostici, e ad uno psicoanalista infantile per una valutazione del

funzionamento della mente del bambino, della sua maturazione evolutiva, del suo stato emotivo eventualmente la presenza di una depressione.

Dopo seguire le indicazioni dello specialista che possono essere una riabilitazione per favorire il miglioramento dei tempi attentivi accompagnata da una psicoterapia psicodinamica o un'analisi per sostenere gli aspetti psicologici. Qualora la diagnosi fosse orientata per un disturbo più nettamente psicologico, è utile un trattamento psicoanalitico del bambino accompagnato a dei colloqui periodici con i genitori o eventualmente ad una terapia dei genitori con un secondo analista”;

Quali consigli si sente di dare loro?

“-Suddividere gli impegni, scomporre compiti più grandi in parti più piccole e gestibili può aiutare i bambini a sentirsi meno sopraffatti, più capaci e motivati:

-Insegnare ad osservare e a sviluppare consapevolezza, incoraggiare i bambini a osservare ciò che li circonda e se stessi, a vivere il momento presente, favorendo l'ascolto della musica che dà un ritmo e rasserena, e giochi strutturati. Tutte queste accortezze possono migliorare la loro capacità di attenzione e concentrazione;

-Prestare molta attenzione quando l'agitazione psicomotoria del bambino si associa ad incidenti domestici o durante il gioco, frequenti o che richiedano cure mediche;

-Le difficoltà a scuola con i compagni e nel rispettare le regole che può non manifestarsi a casa dove non ci sono alcuni stimoli che slatentizzano o scatenano il disturbo (rumore, pause limitate), minori richieste (stare seduti a lungo, un tempo preciso per le verifiche), e il confronto spontaneo che il bambino fa tra se stesso e i compagni.

-Da non sottovalutare quando il bambino si mette ripetutamente in situazioni pericolose e che si ripetono anche dopo una spiegazione;

-La diagnosi precoce, per cui appena ci si accorge che il bambino è agitato, distratto o lento rivolgersi ad uno specialista neuropsichiatra infantile per la diagnosi anche testologica se necessario, e ad uno psicoanalista per una valutazione ed eventualmente una psicoterapia psicodinamica o un'analisi”.

[Read More](#)
