

LINEE GUIDA PER GENITORI SULLA GESTIONE DEL TEMPO E L'ORGANIZZAZIONE IN BAMBINI CON ADHD

Rachele Montanelli^{1,2}, Ilaria Polenghi^{1,2}, Enrico Toffalini³, & Valentina Tobia^{1,2,4}

1 Facoltà di Psicologia, Università Vita-Salute San Raffaele, 2 Laboratorio Child in Mind, Università Vita-Salute San Raffaele, 3 Università degli Studi di Padova, 4 IRCCS Ospedale San Raffaele, Milano

L'ADHD, o Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività, è un disturbo del neurosviluppo caratterizzato da difficoltà nel mantenere l'attenzione, nel controllare gli impulsi e nella regolazione dell'attività motoria (iperattività) (DSM-5, APA, 2013). Spesso, bambini/e con ADHD affrontano sfide significative nella gestione del tempo, sia a casa che a scuola.

Questi/e bambini/e tendono ad avere difficoltà nel mantenere l'attenzione su un compito per un periodo prolungato e possono facilmente essere distratti/e da stimoli esterni. Questo può rendere difficile per loro completare le attività quotidiane, come i compiti scolastici, il riordino della stanza o la preparazione per andare a dormire (Nejati & Peyvandi; 2024).

A casa, i/e bambini/e con ADHD potrebbero non riuscire a rispettare una routine, dimenticando impegni o lasciando incomplete attività che avevano iniziato. La gestione del tempo richiede non solo concentrazione, ma anche la capacità di suddividere il lavoro in passi più piccoli e di rispettare scadenze, abilità che risultano complesse per molti/e bambini/e con ADHD. Per i genitori, questo può essere frustrante e stressante; condizioni che a volte portano a conflitti e incomprensioni in famiglia.

Le linee guida che seguono, formulate sotto forma di domanda e risposta, sono state pensate per offrire a Voi genitori strumenti pratici e strategie per supportare questi bambini/e nello sviluppo di una maggiore consapevolezza del tempo e un'organizzazione delle giornate più strutturata. Con l'applicazione di queste indicazioni, sarà possibile favorire la costruzione di un ambiente domestico più sereno per le/i bambine/i con ADHD, ma anche per l'intero nucleo familiare.

- 1) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a rimanere seduto a tavola in modo composto per tutto il tempo dei pasti?

Per tutti i/e bambini/e restare fermi a tavola comporta delle difficoltà, in quanto confinati in uno spazio ristretto, in particolare per coloro che possono avere difficoltà di attenzione e iperattività. Certamente il fatto che possano svolgere attività motorie prima di mettersi a tavola può aiutarli/e ad affrontare lo stare sulla sedia in modo più tranquillo. La corsa o giochi con la palla in spazi aperti sono ideali, ma anche organizzare una piccola caccia al tesoro per la casa o un turno di nascondino sono possibili idee! È bene che il/la bambino/a prima di mettersi a tavola abbia l'opportunità di svolgere compiti che prevedono il suo coinvolgimento motorio quali aiutare con le attività di cucina e la preparazione della tavola.

- 2) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a non sfiorare il tempo previsto per l'utilizzo dei videogiochi/tablet/computer/cellulare?

Va riconosciuto che i videogiochi sono in grado di esercitare un forte coinvolgimento in tutte le età, ma in particolare nei bambini/e. È altrettanto vero per esperienza comune che il tempo passato con i dispositivi elettronici è di difficile valutazione da parte di tutti, anche di noi adulti. I videogiochi sembrano progettati appositamente con luci, suoni e contenuti proprio per “far perdere il tempo” ovvero alterarne la corretta percezione; questo fatto risulta ancora più marcato nei bambini/e con ADHD (Tiraboschi et al. 2022). Per questi bambini/e è un concreto aiuto quello di pianificare i tempi e i modi di utilizzo dei dispositivi elettronici. Ecco alcuni suggerimenti su cosa fare: 1) Concordare con il/la bambino/a (meglio se fatto insieme e in forma scritta): i luoghi, i tempi e i modi di utilizzo. 2) Predisporre nella stanza di gioco strumenti che rendano evidente il passare del tempo (orologio, timer, clessidra...) questo per fare in modo che il/la bambino/a si possa rendere conto di quanto tempo manca allo scadere del gioco e la fine non sia improvvisa. 3) Prevedere un *alert* (avviso) a 5 o 10 minuti dalla fine del tempo a disposizione; questo prepara il/la bambino/a al momento di interruzione e aiuta a comprendere meglio la scansione delle durate temporali.

- 3) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a gestire il tempo dei compiti da svolgere a casa il pomeriggio?

Non tutti i compiti richiedono lo stesso impegno e lo stesso tempo. Proprio perché ogni pomeriggio è diverso da un altro, sia per impegni extrascolastici che per impegni familiari, è necessario aiutare il/la bambino/a a valutare correttamente l'impegno e il tempo richiesto e a pianificare l'attività di svolgimento del compito. Di fronte a un compito impegnativo il/la bambino/a si trova anche a dover mantenere per lungo tempo la concentrazione e a ridurre quell'attività motoria che di solito gli permette di sfogarsi. Come lo si può aiutare? Proporre giochi di breve durata (5-10 min), preferibilmente di natura motoria, prima dello svolgimento dei compiti e durante delle pause: cercare un oggetto nascosto nella stanza o nella casa, palleggiare con la palla o chiedere di fare salti e/o capriole possono consentirgli di sfogare le energie. In ogni caso, è bene organizzare “i lavori” secondo una struttura chiara e prevedibile. È preferibile dunque non pianificare i compiti solo sulla base del tempo a disposizione, ma è preferibile costruire e anticipare fin da subito una sequenza di traguardi intermedi e pause tra le attività svolte, fino al raggiungimento del “traguardo finale” (la conclusione). Concordare con il/la bambino/a la quantità di esercizi/pagine di studio da raggiungere come primo obiettivo e, dopo aver concluso questa prima parte, fornire un feedback positivo, permettere una pausa e poi proseguire le tappe successive per arrivare alla fine dei compiti assegnati.

- 4) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a strutturare e rispettare una routine? Ad es. per andare a dormire o per prepararsi per la scuola

Per i/le bambini/e con ADHD il rispetto delle routine risulta particolarmente difficile, e la loro imposizione può risultare stressante. Soprattutto per i più piccoli, il supporto di una comunicazione in forma grafica può essere un valido aiuto: la creazione di un poster raffigurante la sequenza dei momenti routinari della giornata che possono essere man mano evidenziati/depennati una volta portati a termine aiuta il/la bambino/a a strutturare e mettere in ordine i diversi momenti che caratterizzano la sua giornata. Il completo

raggiungimento di tutte le tappe previste e evidenziate graficamente sul poster diventa per il/la bambino/a motivo di soddisfazione e gratificazione. Ad es. alla sera viene previsto: lavare i denti, mettersi il pigiama, preparare la cartella di scuola e andare a letto. Il raggiungimento di ognuno di questi obiettivi merita 1 stellina/adesivo sul poster (principio basato sulla token economy). A fine giornata per il/la bambino/a la vista di un poster con tante stelline sarà un gratificante incentivo a rispettare le routine. Per incentivare il rispetto delle regole di routine a lungo termine è bene concordare prima insieme al bambino/a un traguardo premio al raggiungimento di un determinato numero di stelline/adesivi che documentano l'aver rispettato le azioni previste nei poster (APPENDICE A).

5) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a gestire i momenti di attesa? Ad es. al ristorante o in fila al supermercato.

I momenti d'attesa possono diventare per ognuno di noi frustranti, noiosi e stressanti. Ognuno di noi pare abbia una soglia individuale di tolleranza; sappiamo che quella dei bambini/e è certamente più bassa, e questo è ancor più vero per i/le bambini/e con ADHD. Proprio l'alterata percezione del tempo in questi bambini/e rende la loro soglia particolarmente bassa e quindi li espone più facilmente a comportamenti di intolleranza anche verso attese che possono comunemente essere considerate di breve durata (Nejati & Peyvandi 2024). In questo caso specifico l'obiettivo è di "riempire" i tempi di attesa con attività ludiche che tengano impegnata l'attenzione del/la bambino/a; possono essere attività svolte singolarmente o interattive con la persona che lo/a accompagna. Ad es. giochi interattivi possono essere: proporre delle parole che prevedano una risposta correlata (singolare/plurale, positivo/negativo, un aggettivo e il suo contrario, liste di oggetti/nomi/animali con la stessa iniziale) o attività di calcolo matematico (un numero: la sua metà o il suo doppio), risolvere dei brevi indovinelli, inventarsi una storia a partire da stimoli che ci sono nell'ambiente in cui si sta svolgendo l'attesa. È opportuno che queste attività vengano proposte con la giusta tempistica: preferibilmente, esse dovrebbero iniziare già prima che l'attesa venga percepita come tale. Ad es. giochi individuali possono invece essere: il cubo di Rubik, l'intreccio di fili colorati (scooby-doo), libri da colorare, con stickers, con labirinti e giochi di logica, e molte altre ancora a seconda delle preferenze del bambino/a (Capodieci & Cester; 2019).

6) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD ad ottimizzare le proprie abilità di organizzazione, ad es. del materiale scolastico e/o sportivo? ORGANIZZAZIONE

Saper pianificare e di conseguenza sapersi organizzare in base alle attività da svolgere è un'abilità molto complessa che richiede l'utilizzo di diversi processi cognitivi. I/le bambini/e con ADHD spesso hanno difficoltà nella comprensione e gestione del tempo che sappiamo riflettersi in una difficoltà di pianificazione (Cole et al., 2024). Questi/e bambini/e spesso davanti a un compito agiscono d'impulso non avendo così il tempo di pianificare la strategia migliore per raggiungere l'obiettivo. Aiutarli ad allenare questa abilità gli permette di affrontare al meglio le attività quotidiane come preparare il necessario per svolgere l'attività sportiva (sacca con indumenti e attrezzatura). Esercizi di pianificazione come simulazioni della previsione degli oggetti che possono servire o la creazione di un planning settimanale (con apposite tabelle o elenchi di tutto il necessario,

facilmente reperibili online APPENDICE B) dei compiti hanno lo scopo di stimolare la capacità di pianificazione e riflessione sugli eventi futuri. Risulta utile durante questi esercizi proporre al/la bambino/a di stimare il tempo necessario per ogni attività che si sta pianificando.

7) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a rispettare il suo turno senza sovrapporsi agli/le altri/e bambini/e nei giochi di gruppo? **REGOLAZIONE EMOTIVA**

Quanta voglia hanno i/le nostri/e bambini/e di partecipare ai giochi di gruppo? Tanta! Nei giochi di gruppo spesso sono previste regole e attività diversificate che devono essere rispettate da tutti per il raggiungimento dello scopo del gioco es: nel calcio solo il portiere può toccare la palla con le mani. I/le bambini/e con ADHD spesso hanno difficoltà a riconoscere correttamente i tempi in cui è previsto il loro intervento in prima persona e pertanto tendono a sovrapporsi o a prevaricare i tempi e i ruoli dei compagni di gioco (Bullard et al., 2024). Un grosso aiuto può derivare da uno specifico allenamento in giochi solitari o in coppia che prevedono un rigoroso rispetto dei tempi. Ad esempio, nei giochi “sequenziali” dove al soddisfacimento e raggiungimento delle attività previste un messaggio sonoro o luminoso dichiara la riuscita del gioco, quali l’allegro chirurgo, twister, jenga o labirinto (gioco perfetto per allenare anche la loro abilità di pianificazione!). Inoltre, dopo che il/la bambino/a ha svolto un gioco con i suoi pari, può essere utile chiedergli/le com’è andata, provando a riesaminare con lui/lei quali sue azioni hanno funzionato e quali hanno portato a momenti di conflitto con gli altri. Partendo da questi ultimi, si può aiutarlo/a a ragionare su quali azioni alternative potrebbero aver funzionato meglio.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Ed. (DSM-5). Washington, DC: APA 2013.
- Bullard, C. C., Alderson, R. M., Roberts, D. K., Tatsuki, M. O., Sullivan, M. A., & Kofler, M. J. (2024). Social functioning in children with adhd: An examination of inhibition, self-control, and working memory as potential mediators. Child Neuropsychology. <https://doi-org.sanraffaele.idm.oclc.org/10.1080/09297049.2024.2304375>
- Capodieci A., Cester I. (2019). Comprendere e gestire il tempo. Potenziare le competenze degli alunni con BES nella scuola primaria. I materiali, Erickson.
- Cole, A. M., Chan, E. S. M., Gaye, F., Harmon, S. L., & Kofler, M. J. (2024). The role of working memory and organizational skills in academic functioning for children with attention-deficit/hyperactivity disorder. Neuropsychology. <https://doi-org.sanraffaele.idm.oclc.org/10.1037/neu0000960>
- Nejati, V., & Peyvandi, A. (2024). The impact of time perception remediation on cold and hot executive functions and behavioral symptoms in children with ADHD. Child Neuropsychology, 30(4), 636–651. <https://doi-org.sanraffaele.idm.oclc.org/10.1080/09297049.2023.2252962>
- Tiraboschi GA, West GL, Boers E, Bohbot VD, Fitzpatrick C. Associations Between Video Game Engagement and ADHD Symptoms in Early Adolescence. J Atten Disord. 2022 Aug;26(10):1369-1378. doi: 10.1177/10870547211073473. Epub 2022 Jan 25. PMID: 35073778.

APPENDICE A

LA MIA ROUTINE DELLA SERA

LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				

APPENDICE B

COSA MI SERVE?

VESTITI:

- ☐ MAGLIETTA
- ☐ PANTALOCINI
- ☐ CALZINI
- ☐ SCARPE



ATTREZZATURA

- ☐ RACCHETTA DA TENNIS



COSE PER LAVARSI

- ☐ SALVIETTE
- ☐ CIABATTE
- ☐ SHAMPOO
- ☐ BAGNOSCHIUMA
- ☐ SPAZZOLA
- ☐



@TIMEMASTERYPROJECT