

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

Andrea Gambarini^{1,2}, Rachele Montanelli^{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, gli studenti/sse con ADHD faticano a rispettare le consegne, a rimanere concentrati/e in classe e a gestire il proprio comportamento in modo adeguato all'ambiente scolastico.

Uno degli aspetti più sfidanti per le/gli insegnanti di studenti/sse con ADHD riguarda l'organizzazione e la gestione del tempo; questi bambini/e, infatti, tendono a mostrare notevoli difficoltà nel pianificare, ordinare e sequenziare le attività (Nejati & Peyvandi, 2024). Ad esempio, possono trovarsi in difficoltà nell'elaborare una sequenza logica di azioni da svolgere per portare a termine un compito complesso o rispettare le scadenze. La loro percezione del tempo risulta spesso alterata, portandoli/e a sottostimare o sovrastimare la durata di un'attività o di un intervallo temporale e ad avere difficoltà a strutturare e seguire i passaggi necessari per raggiungere un obiettivo.

Questo deficit nell'organizzazione influisce negativamente anche sulla loro capacità di svolgere attività in autonomia, e questo può incidere sulla loro autostima e sul rapporto con le/i compagne/i e le/gli insegnanti (Betancourt et al., 2024). Nel contesto scolastico, tali difficoltà si traducono in una fatica costante nel mantenere in ordine i materiali scolastici, nel gestire in modo ottimale lo spazio del proprio banco e nel rispettare il tempo assegnato per i vari compiti.

Le linee guida che seguono, formulate sotto forma di domanda e risposta, sono state pensate per offrire a Voi insegnanti 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 di apprendimento più inclusivo per le/i bambine/i con ADHD, ma anche il potenziamento delle abilità di ogni alunno/a, facilitando il loro percorso scolastico e promuovendo il benessere generale dell'intera classe. È utile, infatti, ricordare che momenti di disattenzione, agitazione, o difficoltà di gestione dei tempi non sono certo esclusivi di bambine/i che hanno ricevuto una diagnosi di ADHD, né vanno necessariamente interpretati come patologici, ma riguardano chiunque almeno occasionalmente, con maggiore o minore frequenza.

1) Come posso aiutare bambine/i con ADHD a stare nei tempi durante gli spostamenti a scuola? (ad es. al rientro in classe dopo il suono della campanella)

Tutti i momenti di spostamento da uno spazio all'altro all'interno della scuola sono potenziali inneschi di processi disfunzionali per il/la bambino/a nel contesto scolastico (e.g. mente che

vaga, agitazione psicomotoria, iper-attivazione emozionale). Tali momenti possono portare a circoli viziosi di irrequietezza difficili da interrompere, con conseguente difficoltà nel ripristinare l'ordine necessario allo svolgimento della lezione in classe. Una strategia utile per mantenere l'attenzione concentrata durante un momento di concitazione può essere quello di proporre alla intera classe una piccola canzone o una filastrocca (APPENDICE A) da recitare abbinata a gesti motori di durata molto breve al termine della quale tutti i/le bambini/e devono essere seduti al loro posto. Questo espediente permette a ognuno/a di "scaricare" l'agitazione psicomotoria secondo i suoi tempi e di lavorare in modo implicito e divertente sulle abilità di stima del tempo, utili nella vita di tutti i giorni.

Un'altra possibile strategia è quella di assegnare ai bambini/e che hanno difficoltà un compito durante lo spostamento, come ad esempio aiutare a portare del materiale o tenere il conto del fatto che ci siano tutti i/le compagni/e, in modo da riempire con un compito un momento vuoto e potenzialmente fonte di attivazione motoria eccessiva.

2) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a stare nei tempi previsti per un compito da svolgere individualmente in classe? (PIANIFICAZIONE)

I/le bambini/e del 2024 vivono nell'era digitale. L'utilizzo dei *device* elettronici ha caratterizzato la loro vita sin dai primissimi momenti nel bene e nel male; a questo punto, perché non considerarli come dei validi alleati? La letteratura scientifica mostra come l'utilizzo degli smartwatch nei/le bambini/e con ADHD agevoli in modo significativo le loro capacità di gestione del tempo; le notifiche, pre-impostabili in termini di tempo e di tipo di feedback (suono, vibrazione, accensione dello schermo) possono agevolare la scansione dell'intervallo temporale necessario per il compito e, conseguentemente, la pianificazione del lavoro (Cibrian et al., 2021). In aggiunta, l'utilizzo del *device* elettronico ingaggia particolarmente il/la bambino/a aumentando la sua motivazione al compito e lo responsabilizza sia a non smarrirlo che a non distrarsi con esso. È chiaro che lo smartwatch è un *device* costoso; allo stesso scopo possono assolvere anche normali orologi da polso digitali per bambini.

In alternativa, se non si può usufruire di uno strumento di questo tipo, si possono fornire ai/le bambini/e (anche considerando tutta la classe, se si pensa possa beneficiarne) dei rimandi periodici al tempo di lavoro, usando degli "alert" discussi fin dall'inizio dell'attività. Ad esempio, si potrebbe dire ai/le bambini/e che verranno avvisati quando sono a metà del tempo, quando mancano 10 minuti e quando ne mancano 5. Oltre a questo, bisognerà suggerire, in particolare ai/le bambini/e con difficoltà nella gestione del tempo, delle strategie per beneficiare di questi "alert". Ad esempio, si può suggerire, quando mancano pochi minuti, di svolgere un controllo di quanto fatto fino a quel momento.

3) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a trascorrere il tempo al proprio banco nel caso di consegna di un compito prima degli altri compagni/e e senza disturbare chi sta ancora svolgendo il compito? (CONTROLLO DEGLI IMPULSI)

Una delle caratteristiche fondamentali dell'ADHD è la difficoltà nel controllo degli impulsi (Bullard et al., 2024). Questa difficoltà può condurre a comportamenti disturbanti per il resto della classe e a stati interiori di rabbia, tristezza e senso di scarsa efficacia da parte dei/le bambini/e stessi. Qualcosa di simile accade a bambini/e con dotazioni cognitive molto elevate.

L'obiettivo dell'insegnante dovrebbe essere quello di spezzare un circolo di emozioni negative che si auto-alimentano e agevolare la costruzione di un clima di classe utile all'apprendimento. Un modo per lavorare su questi obiettivi potrebbe essere lavorare sulla metacognizione dello/a studente/ssa utilizzando dei form scritti che contengano domande come: "Come hai trovato questo compito?" "Come ti sei sentita/o nello svolgere il compito? Tranquilla/o, agitata/o, soddisfatta/o, altro", "Se avessi potuto scegliere tu il tempo di svolgimento per te e per i tuoi compagni/e rispettivamente, quanto tempo avresti indicato?"; si possono adattare le domande all'età degli/le studenti/sse utilizzando immagini ed emoticon e domande a risposta chiusa (APPENDICE B).

- 4) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a restare motivato/a durante attività in classe che sono lunghe e necessitano uno sforzo attentivo sostenuto? es. dettati di brano, lettura e comprensione di testi. (MOTIVAZIONE E RINFORZO)

Si definisce rinforzo (positivo) ogni stimolo atto ad aumentare la probabilità che un certo comportamento si verifichi. Il/la bambino/a con ADHD fatica a "pensare lontano nel tempo" in quanto la sua esigenza, sia da un punto di vista emotivo che cognitivo, è quella di vedere immediatamente soddisfatto un bisogno. A pensarci bene, quanto questo principio si adatta forse al funzionamento di tutti i/le bambini/e e gl/lei adolescenti del 2024? Una strategia per far fronte a questo bisogno può essere quella di esplicitare il contenuto della lezione o dell'attività in classe a tutti i/le bambini/e in modo da rendere possibile a loro una costruzione di aspettative che guidi i loro movimenti cognitivi ed emotivi. Questa strategia può essere abbinata a procedure di rinforzo simbolico (es. stelline o token economy) o di rinforzo concreto (es. possibilità di allontanarsi dalla classe per svolgere piccoli compiti come fare le fotocopie). Ad esempio, la token economy è una tecnica che consiste in un accordo con il bambino nel quale sin da subito viene stabilito che a un determinato comportamento positivo corrisponderà una quantità di punti (stelline/adesivi...) e che una volta raggiunto il quantitativo prestabilito questi potranno essere convertiti in un premio desiderato dal bambino. La variabile più complessa da identificare in questo processo è proprio la tempistica del rinforzo; quanto al contenuto, chi meglio di voi insegnanti sa cosa amano (e cosa non sopportano) i/le vostri/e studenti/sse?

- 5) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a capire che ciascuno è diverso e può avere bisogno dei suoi tempi? (TEORIA DELLA MENTE)

Nello svolgimento del medesimo compito nella classe ci sono bambini/e molto veloci e bambini/e più lenti/e. Questo è molto chiaro agli/le insegnanti; ma cosa accade nella testa dei/le bambini/e? In che modo un/a bambino/a con l'ADHD è in grado di rappresentare nella sua mente gli aspetti cognitivi ed emotivi che riguardano l'esecuzione di un compito da parte di un/a coetaneo/a? Si possono proporre attività interattive e divertenti nelle quali i/le bambini/e siano ingaggiati/e nel riconoscimento delle emozioni e degli stati mentali altrui, quali giochi a coppie nei quali i/le bambini/e sono stimolati a indovinare l'emozione o il pensiero legata all'espressione facciale del compagno/a di coppia, fornendo magari alcuni indizi relativi al contesto (es. espressione del volto preoccupata/distesa davanti al foglio di una verifica). Si possono inoltre prevedere attività che ingaggino le abilità di teoria della mente dei/le bambini/e chiedendo loro di immedesimarsi nel compagno/a di coppia e di

stimare quindi la durata di un certo compito partendo dalle conoscenze implicite ed esplicite sul compagno/a (Perrotta, 2011). Questi esercizi stimolano anche le abilità metacognitive che sono talvolta carenti nell'ADHD.

6) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a migliorare la propria abilità di comprensione delle diverse durate temporali? (POTENZIAMENTO DELLE ABILITÀ TEMPORALI)

Nei/le bambini/e le abilità temporali possono essere allenate con attività specifiche che permettono di aumentare la capacità di stimare le durate e discriminare tempi diversi, così come comprendere e usare correttamente le parole relative al tempo.

Per allenare queste abilità potrebbe essere efficace inserire durante l'orario scolastico attività specifiche riguardanti la gestione del tempo dedicando degli appositi momenti (es. 5-10 minuti a fine lezione); risulta altrettanto efficace inserire in modo non strutturato domande o osservazioni sulla stima delle durate delle attività che si stanno svolgendo (es. tra quanto tempo arriveremo in palestra?). A seconda della tipologia, le attività possono essere proposte al gruppo classe (es. creazione di un calendario del tempo della classe APPENDICE C), a coppie (es. chiedere a ciascun membro della coppia di stimare il tempo che l'altro impiegherà per portare a termine il compito; quiz di stima di durata temporale con cronometro) o al singolo (es. gestione quotidiana del calendario del tempo della classe) (Capodieci & Cester; 2019).

7) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD ad ottimizzare le proprie abilità di organizzazione, ad es. del materiale scolastico? 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 scolastiche quotidiane come svolgere i compiti per i giorni successivi o preparare lo zaino in modo corretto. Esercizi di pianificazione come simulazioni della previsione degli oggetti che possono servire nei giorni successivi a scuola o la creazione di un planning settimanale (con apposite tabelle, facilmente reperibili online APPENDICE D) 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.

8) Come posso aiutare un/a bambino/a con ADHD a rispettare il suo turno senza sovrapporsi agli/le altri/e compagni/e durante un lavoro di gruppo? REGOLAZIONE EMOTIVA

Quanto sono diversi i/le nostri/e bambini/e e ragazzi/e! Alcuni/e di loro possono avere un umore positivo per gran parte della giornata, altri/e sono talvolta incupiti/e e si fa fatica a coinvolgerli/e, altri/e ancora cambiano umore molto rapidamente; gli/le insegnanti sanno che

ciascuno/a di loro va spronato/a con strategie che non sempre sono facili da trovare. Il lavoro degli/le insegnanti è molto complesso anche per questo motivo: non è possibile ridurlo al solo lavoro didattico, ma richiede anche una grande quota di doti “umane”. La difficoltà di regolazione emotiva può esacerbarsi nel contesto di gruppo, contesto spesso visto con diffidenza dai/le docenti per lo sforzo organizzativo che comporta. Una strategia implementabile dagli/le insegnanti nei lavori di gruppo potrebbe essere quella di stabilire a priori insieme ai bambini/e alcune regole semplici e comprensibili, come “ascoltare senza interrompere” e “parlare uno alla volta” unite a un cartellone, creato dai bambini a inizio attività, visibile con queste regole per ricordarle durante tutto il lavoro. Un'altra strategia può essere quella di utilizzare degli oggetti, come una bandierina o una pallina, che permettono solo a chi li tiene in mano di prendere parola. Quando il/la bambino/a ha terminato, passa l'oggetto al compagno/a successivo; l'utilizzo di questi oggetti aiuta a visualizzare il turno e limita le interruzioni favorendo allo stesso tempo la collaborazione nel gruppo.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Ed. (DSM-5). Washington, DC: APA 2013.
- Betancourt, J. L., Alderson, R. M., Roberts, D. K., & Bullard, C. C. (2024). Self-esteem in children and adolescents with and without attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 108, 1–13. <https://doi-org.sanraffaele.idm.oclc.org/10.1016/j.cpr.2024.102394>
- 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.
- Cibrian, F. L., Monteiro, E., Ankrah, E., Beltran, J. A., Tavakoulnia, A., Schuck, S. E. B., Hayes, G. R., & Lakes, K. D. (2021). Parents' perspectives on a smartwatch intervention for children with ADHD: Rapid deployment and feasibility evaluation of a pilot intervention to support distance learning during COVID-19. *PloS one*, 16(10), e0258959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258959>
- 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>
- Perrotta E., (2011). Il mio libro del tempo, materiali e attività per conoscere l'orologio, la settimana, i mesi e gli anni. Erikson.

APPENDICE A

Esempio 1:

La FILASTROCCA dell'intervallo:

Se la campanella sento suonare

In classe devo tornare

La maestra mi aspetta

Vado subito che il tempo va di fretta

Con i compagni o da solo

Al mio banco ora volo.

Esempio 2:

È la campanella! inizia a suonare:

“è ora”, ci dice, dobbiamo rientrare.

La strada conosco, percorro composto,

il tempo trascorre, ritorno al mio posto,

A passo tranquillo, né lento né forte,

la fila si muove, va dritta alle porte.

Al banco mi siedo, la voce scompare,

la classe è in silenzio: si può cominciare.

APPENDICE B

Come ti è sembrato il compito che hai appena terminato? Segnalo con un trattino e poi commenta

Troppo difficile _____ Troppo facile

Come ti sei sentito/a nello svolgere il compito? Cerchia la faccina che più ti rappresenta



Ora che hai appena terminato il compito, come ti senti? prova a descriverlo nelle righe sotto

Se avessi potuto scegliere tu il tempo per lo svolgimento del compito per te e i tuoi compagni/e quanto tempo avresti lasciato?

APPENDICE C

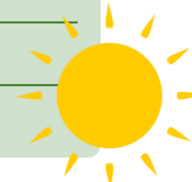
Calendario del tempo:

il calendario del tempo è uno strumento visivo da appendere all'ingresso dell'aula che raffigura i giorni della settimana. Ha lo scopo di aiutare i/le bambini/e a orientarsi nella settimana e a sviluppare un senso del tempo e della pianificazione. Può essere costruito grazie a un cartellone o una lavagnetta suddivisi nei giorni della settimana, dove vengono indicate le attività principali previste per ciascun giorno, come lezioni, eventi scolastici, compiti importanti o momenti di gioco e festività. Spesso include elementi visivi e colori per rendere l'informazione più chiara e accessibile, favorendo l'autonomia dei/le bambini/e nella gestione delle loro attività quotidiane. All'inizio della settimana o di ogni giornata verrà incaricato un/a bambino/a della classe di inserire le attività previste per quella settimana/giorno con l'ausilio dell'insegnante e dei compagni/e.

APPENDICE D

LA MIA SETTIMANA

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____



@TIMEMASTERYPROJECT