



L'ADHD in adolescenza. Interventi educativi e didattici

Sedico, 12 aprile 2011

Dott. Eric Dickhaus, medico
neuropatologo

Dott.ssa Stefania Sarti, pedagoga

Oggi vedremo...

- cosa ci siamo detti finora
- lo sviluppo del disturbo in adolescenza
- le difficoltà dell'alunno ADHD a scuola
- interventi didattici e comportamentali
- l'adulto con ADHD

Dove siamo rimasti...

L'ADHD può essere definito come un disturbo evolutivo dell'autocontrollo (Barkley 1995).

No caratteristiche fisiche che rivelano il disturbo

Cause genetiche e neurobiologiche (l'ambiente è modulatore)

Disturbo dell'autoregolazione

Manca l'**autoregolazione interna**, ossia la capacità di inibire alcune risposte emotive e motorie, di ragionare in ambito problematico e attivare azioni adeguate (Scherani, 2007)

Disturbo dell'autoregolazione

Queste difficoltà di regolazione portano i soggetti con ADHD a disagi quotidiani nella relazione con genitori, insegnanti e coetanei.

- alta frequenza comportamenti negativi verbali e non verbali
- minore interazione con i compagni
- maggior ritiro sociale seguito da aggressività (Cornoldi, 2001)

Continuum normalità- patologia

ADHD come condizione "estrema" di alcune dimensioni del comportamento:
superamento della **soglia di rilevanza clinica** (precocità, persistenza, pervasività, interferenza sul funzionamento scolastico, familiare, sociale)

L'ADHD diviene problema sociale

In Italia

- il disturbo *non viene riconosciuto e adeguatamente trattato*
- i bambini/ragazzi con ADHD sono considerati maleducati o disadattati
- *responsabilità* attribuita ai genitori

L'EVOLUZIONE del DISTURBO

"I bambini con ADHD non si lasciano alle spalle questo problema. Solo, diventano meno palesemente inquieti. Se è vero che il loro corpo diventa più tranquillo, la loro mente resta frenetica." (John J. Ratey)

Quali cambiamenti?

In adolescenza, sembra che questi ragazzi rientrino nella norma, in quanto si assiste alla visibile diminuzione dell'iperattività motoria.

Dobbiamo ricordare che questo cambiamento però riguarda tutti i ragazzi, non solo quelli con ADHD!

In realtà, assistiamo all'interiorizzazione.

Cosa accade in adolescenza?

Aumenta la complessità

Le esigenze di essere autonomi, di sapersi organizzare, di riuscire a gestire la propria vita aumentano in complessità.

Lo sviluppo delle capacità del ragazzo procede più lentamente.

Il ragazzo con ADHD si sente superato.

Le funzioni esecutive...

servono

- nella prima infanzia ad acquisire un controllo sul comportamento
- in età scolare (fino alla pubertà) ad acquisire le funzioni cognitive e le competenze
- *dall'adolescenza* in poi, ad acquisire la percezione di sé, la capacità di valutare le proprie competenze con l'applicazione in ogni ambito.

Le difficoltà aumentano...

Abbiamo visto che l'autoregolazione dell'individuo con ADHD funziona con difficoltà.

Ciò che in altre persone si attiva automaticamente, nei soggetti affetti da ADHD non funziona.

Le difficoltà aumentano...

Quando l'autoregolazione e l'autocontrollo si sviluppano in modo corretto, questi processi funzionano automaticamente:

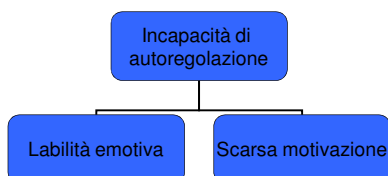
- saper bloccare risposte irrilevanti;
- saper dare risposte pertinenti;
- produrre nuove risposte complesse;
- compiere azioni complesse finalizzate ad uno scopo;
- pianificare il futuro;
- dopo un'interruzione, riprendere il compito

Compromissioni...

- autocontrollo
- autocoscienza
- percezione di sé

Autocontrollo...

Alle persone affette da ADHD manca l'autocontrollo automatico, ed è per questo che reagiscono in modo inadeguato e privo di finalità.



Autocoscienza

L'autocoscienza, ovvero la capacità di riflettere su di sé, matura molto tardi in un soggetto con ADHD.

Come fanno gli altri a sapere quando in mezzo ad altre persone si debba parlare oppure no? (ragazza con ADHD di 19 anni)

La percezione di sé

Anni di rimproveri, ammonizioni, critiche.

Gli adolescenti sanno di "funzionare diversamente": le conseguenze sono insicurezza e sfiducia in se stessi.

Rapporti con i coetanei molto difficili: pericolo di chiudersi in se stessi.

L'ALUNNO ADHD A SCUOLA...

- scarso adattamento alle esigenze scolastiche
- difficoltà a tenere il ritmo della classe
- rendimento basso
- ricadute psicologiche

L'alunno con ADHD

- non riesce a programmare l'attività
- non è proteso verso degli obiettivi/risultati
- non riconosce ciò che è importante
- non riconosce la difficoltà del compito
- è caotico e frettoloso
- non porta a termine la consegna

Difficoltà a tollerare...

- le frustrazioni
- gli sbagli
- gli sforzi mentali costanti
- l'attesa del risultato

Gli sforzi prolungati...

Un ragazzo con ADHD ha grosse difficoltà a mantenere sufficientemente a lungo l'attenzione senza sforzo, senza farsi disturbare da agenti distrattori o impulsi interiori.

ADHD: apertura agli stimoli esterni dovuta a un deficit del sistema di filtraggio delle informazioni e di controllo degli impulsi.

COSA FARE??

Premessa

Instaurare una comunicazione intensa e continua con i genitori.

Gli sforzi potranno avere successo solo se gli obiettivi saranno condivisi da insegnanti, genitori e ragazzo.

Ciò che l'insegnante osserva quotidianamente a scuola è importante ai fini del monitoraggio terapeutico.

Da soli non si fa nulla

Premessa

Necessità di un lavoro di rete: insegnanti, genitori, specialisti che hanno in carico il ragazzo

Gli insegnanti devono condividere gli obiettivi didattici e comportamentali e definire insieme degli interventi comuni

Per i casi più gravi, valutare la possibilità (devono volerlo i genitori del ragazzo) di condividere le informazioni sul disturbo con la classe ed i genitori dei compagni

Strategie didattiche

- Organizzazione dell'aula: collocazione dell'alunno con ADHD, disposizione dei banchi
- Strutturare la lezione: tempi, modalità, pause, materiali.
- Dare istruzioni semplici e brevi. Verificare che siano state comprese.

Strategie didattiche

Supportare l'alunno

- dargli frequenti feedback
- aiutarlo ad iniziare il compito
- ricordare con lui le sequenze
- chiarire qual è l'obiettivo del compito
- aiutarlo ad individuare le parti importanti
- supportarlo nella gestione del materiale
- controllare scriva i compiti per casa

Strategie didattiche

La lezione

- chiarire che cosa si farà e con che obiettivo
- accorciare i tempi di lavoro
- prevedere delle pause
- interagire frequentemente, verbalmente e fisicamente, con gli alunni
- rendere le lezioni stimolanti: utilizzare supporti visivi, utilizzare diverse modalità comunicative

Strategie didattiche

I giusti momenti e la giusta misura

- pianificare i compiti e le attività più impegnative nelle ore mattutine
- dare compiti per casa considerando i tempi del ragazzo ADHD: puntare sulla qualità e non sulla quantità
- mai più di una verifica e interrogazione nella stessa giornata

Strategie didattiche

L'apprendimento

- dare la possibilità agli alunni di lavorare a due (tutoring)
- dare la possibilità di fare pratica ripetutamente
- guidarlo nella pratica in classe interpellandolo spesso
- dare più aiuto individuale possibile

Strategie didattiche

Motivazione

- Fare domande all'alunno con ADHD proprio quando si nota la sua attenzione, in modo da ottenere risposte adeguate e pertinenti
- Gratificare gli interventi pertinenti dell'alunno
- Rinforzare la sua partecipazione. Utilizzare esempi e linguaggi che catturino la sua attenzione
- Utilizzare i suoi punti di forza per motivarlo

Strategie didattiche

Preparazione ai compiti in classe

- Essere molto chiari su che cosa gli si chiederà di fare nel compito in classe: non solo l'argomento, ma anche la modalità precisa
- Accertarsi che il ragazzo abbia preso nota delle indicazioni sul compito e che i genitori ne abbiano preso visione
- Esplicitare che cosa sarà valutato e come

Strategie didattiche

Compiti in classe

- testo del compito chiaro ed essenziale
- più tempo
- dare indicazioni sullo svolgimento del compito (anche durante)
- aiutarlo ad iniziare
- consentire l'utilizzo di griglie con indicazioni procedurali
- se possibile predisporre lo spazio per la risposta dopo ogni domanda

Strategie didattiche

Compiti in classe

- evitare compiti con troppi esercizi: eventualmente dare all'alunno una parte alla volta
- suddividere i compiti complessi e articolati nelle loro parti componenti, in modo che l'alunno possa completare più parti possibili con successo
- dare consegne a cui realisticamente l'alunno potrà far fronte

Strategie didattiche

Compiti in classe

- evitare troppe domande a risposta aperta
- nelle materie di studio, preferire (se possibile) l'interrogazione orale
- monitorare i possibili distrattori presenti nell'ambiente
- valutazione adeguata e non rapportata ai compagni

Strategie didattiche

Dopo il compito in classe

- Correzione del compito
- dare la possibilità all'alunno di recuperare con varie modalità l'eventuale valutazione negativa
- dare un feedback realistico (ma mai scoraggiante) all'alunno

L'insegnante: posizione privilegiata per influenzare l'autostima

L'autostima è la valutazione individuale della discrepanza tra l'immagine di sé e il sé ideale

- Giusta misura di richieste che stimola il bambino per farlo attivare
- Richieste realistiche e graduali
- Serve la consapevolezza dell'attuale livello di funzionamento del ragazzo

Strategie didattiche

E ricordate...

La taglia unica non veste tutti!

Essenziale circolarità tra saperi teorici e pratici

Le difficoltà comportamentali

- rispetto delle regole
- difficoltà nelle competenze sociali
- comportamenti impulsivi

Le regole...

I bambini e gli adolescenti con ADHD necessitano, rispetto ai coetanei nella norma, di un tempo di otto, sedici volte superiore per automatizzare una regola (Goldstein, 1998).

Difficoltà sociali

Difficoltà a leggere i segnali non verbali.

Non leggono il linguaggio del corpo probabilmente perché non riescono a sintonizzarsi abbastanza a lungo sull'altro per poterlo *osservare*.

Per l'adolescente e l'adulto ADHD, avendo passato l'infanzia in un vortice di attività, manca l'addestramento (alle abilità sociali) che occorre per interpretare l'altro.

Interventi comportamentali

Prima di tutto... la relazione.

Conosco le tue difficoltà e i tuoi punti di forza

Ti accolgo

Ti ricordo le regole

Troviamo assieme comportamenti alternativi
Rimango coerente (ciò che dico, faccio)

Interventi comportamentali

In generale

- Dire al ragazzo con chiarezza che comportamento ci si aspetta da lui in una certa situazione
- Spiegare al ragazzo quali sono le conseguenze positive e negative dei suoi comportamenti
- Dare frequenti feedback sul comportamento
- Gratificare il ragazzo quando manifesta un comportamento adeguato

Interventi comportamentali

Interventi preventivi

- Osservare gli antecedenti dei comportamenti inadeguati
- Anticipare i comportamenti inadeguati prevedibili (capisco il suo bisogno, lo accolgo e do una risposta)

Interventi comportamentali

Controproducenti?

- Le note. Con i ragazzi con ADHD quasi sempre sono inefficaci.
- Spirale negativa di frustrazione, demotivazione, diminuzione dell'autostima, senso di inadeguatezza, percezione di sé negativa.
- Solo in casi molto gravi.
- Utilizzare comunicazioni scritte anche positive con la famiglia.

Interventi comportamentali controproducenti

- richieste formulate in maniera vaga (*comportati bene, prova a essere più gentile*)
- fare troppe richieste assieme
- ripetere cosa il ragazzo non deve fare invece di ciò che deve fare
- perdere il controllo durante il rimprovero
- minacce non mantenute (*smettila sennò..*)
- fare richieste in momenti poco opportuni
- criticare dettagli ignorabili del comportamento
- riprendere in ritardo un comportamento inadeguato

Interventi comportamentali

Situazioni di tensione

- mantenere la calma
- essere fermi e coerenti nel porre dei limiti
- in caso di inaccettabili eccessi verbali dell'alunno, cercare di rispondere alla sua emozione, e non alle sue parole
- individuare accorgimenti per ridurre la tensione di certi momenti
- evitare "prediche" di fronte ai compagni
- concedere momenti di "stacco" per scaricare la tensione

Interventi comportamentali

Contenimento emotivo

- Non reagire alle provocazioni dell'alunno, spesso sono una messa alla prova
 - Non ignorare l'alunno, ma offrire opportunità di comportamenti appropriati (io ci sono, ti considero, non ti allontano)
- evitare di svalutare l'alunno, ma parlare del comportamento inadeguato
- aiutare l'alunno a sentirsi accettato e rispettato come persona

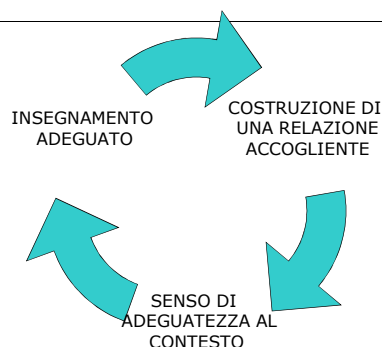
La valutazione del comportamento

Norma sancita dal Decreto Ministeriale 16 gennaio 2009 n°5

"Criteri e modalità applicative della valutazione del comportamento"

I docenti devono considerare che il comportamento dell'alunno è condizionato fortemente dalla presenza del disturbo.

Interventi didattici e comportamentali



Cambiare prospettiva

Conoscenza del disturbo da parte di chi sta attorno al ragazzo.

Il cambiamento che può mettere in atto l'insegnante è prima di tutto nel proprio **approccio** nei confronti del ragazzo con ADHD.

Per modificare un rapporto

Per modificare un rapporto in modo significativo deve cambiare innanzitutto chi in quel contesto ha maggiore influenza

(Thomas Gordon)

Il ragazzo con ADHD (ma non solo) ha bisogno, per cambiare, che l'insegnante cambi la sua modalità di relazione

Ho sempre pensato che la scuola fosse fatta prima di tutto dagli insegnanti. In fondo, chi mi ha salvato dalla scuola se non tre o quattro insegnanti?
(Pennac, 2007)

Il rischio maggiore

ovvero

Perdere il ragazzo

- demotivazione, disinteresse
- si interrompe la relazione con l'alunno
- gestione della classe

Cosa devono saper fare gli insegnanti?

- non basta che il ragazzo con ADHD non disturbi la lezione e la classe. Questa è una parte. Poi l'insegnante deve educare ed insegnare anche a lui
- la classe non è mai un gruppo omogeneo, è compito dell'insegnante differenziare gli interventi didattici ed educativi

Cosa devono saper fare gli insegnanti?

- Parlare ai compagni degli interventi diversificati
- Saper ricominciare ogni volta da zero con l'alunno con ADHD
- Se non c'è una diagnosi e si osserva un alunno con delle difficoltà specifiche, parlarne con i genitori

CHI E' L'ADULTO CON ADHD?

"L'adulto con uno scarso controllo degli impulsi ha probabilmente imparato a guardare a destra e a sinistra prima di attraversare la strada, ma continua a soffrire di eccessi verbali. Se gli viene in mente di dire al suo capo che è un cretino, lo fa; se mentre litiga con la moglie gli salta in mente una frase offensiva, la dice. Come le sue parole, anche le sue azioni sono veloci, precipitose, non ponderate: egli salterà dentro e fuori da lavori, relazioni, impegni, progetti."

(J. Ratey)

Quali prospettive per l'adulto con ADHD?

- nel lavoro
- nella vita privata (famiglia, amici)
- autostima e percezione di sé