

# ADHD

## Che cos'è l'ADHD?

Il disturbo da deficit dell'attenzione/iperattività (ADHD) può essere classificato in due tipi di problemi comportamentali:

- disattenzione (difficoltà di concentrazione e focalizzazione)
- iperattività e impulsività

Molte persone con l'ADHD hanno problemi che rientrano in entrambe le categorie, ma non è sempre così.

## Prima dell'apprendimento



### Allestimento della classe

- Evitare di sovraccaricare le pareti dell'aula
- Evitare di posizionare lo studente vicino a finestre, porte o altre distrazioni
- Creare un "angolo tranquillo", isolato ma aperto a tutti
- Fornire un "angolo relax" in cui lo studente può concentrarsi nuovamente
- Offrire diversi posti a sedere (palla, cuscini...)
- Esercizi di respirazione
- .....

### Pratiche didattiche diverse

- Usare l'apprendimento esplicito il prima possibile
- Praticare l'apprendimento attraverso la pratica
- Creare e usare dispense
- Valutare i punti di forza
- Differenziare l'apprendimento
- Sistema retributivo (token economy)
- .....



## Durante l'apprendimento



### Mantenere l'attenzione

- Fornire fidget e palline antistress
- Allungare un elastico di gomma sotto il banco per muovere i piedi
- Offrire cuffie o auricolari con cancellazione del rumore
- Oggetto/codice per insegnare allo studente a chiedere aiuto, a fare una domanda con calma
- .....



### Adattare i materiali didattici

- Semplificare e chiedere di riformulare le istruzioni
- Illustrare le istruzioni
- Evitare distrazioni visive sui fogli (disegni, fronzoli...)
- Creare checklist per verificare che tutto il lavoro sia stato completato
- Evitare la stampa fronte-retro
- Dare meno esercizi
- .....



### Condizioni organizzative/di apprendimento adatte all'ADHD

- Differenziare i media
- Materializzare il tempo (timer o clessidra)
- Suddividere l'apprendimento in unità più piccole
- Consentire più tempo (1/3 volta in più)
- Valorizzare e incoraggiare il tempo di concentrazione degli studenti
- Consentire il movimento durante la lezione
- .....
- Timer (a tempo)

NOME: \_\_\_\_\_

INSEGNANTE: \_\_\_\_\_

CLASSE: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

## Dopo l'apprendimento



### Valutare e adattare la tua pratica

- Semplificare e ripetere le istruzioni
- Fornire un largo spazio e layout
- Costruire materiali per facilitare il lavoro di un'abilità
- Ridurre la quantità di esercizi da fare
- Enfatizzare gli sforzi e i progressi dello studente anche se sta fallendo
- .....
- Se è d'accordo, isolare lo studente dalle distrazioni visive e uditive
- Consentire l'uso di apparecchiature (ad esempio tappi per le orecchie, timer, lista di controllo, ecc.)

## Nota per me



### Per la mia classe

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

NOME: \_\_\_\_\_

INSEGNANTE: \_\_\_\_\_

CLASSE: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_