

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

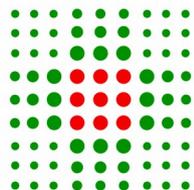
INDICAZIONI ADHD

Attività, giochi e gestione dei compiti

A cura di

Dr.ssa Annalisa Barbieri, psicologa centro provinciale II° livello ADHD

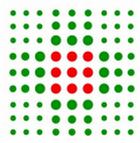
Dr.ssa Elisabetta Gramazio, educatrice professionale



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti al tuo Pediatra di libera scelta o al Medico di Medicina Generale e ai Centri di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della provincia.

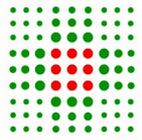
Per ulteriori informazioni visita il sito: <http://www.ausl.mo.it/vicino-a-te>



E' importante rivalutare, attribuire significato e dare un nome a ciò che svolgiamo ogni giorno attraverso un'attività fondamentale per lo sviluppo intellettuale, emotivo e della personalità di ogni essere umano:

il GIOCO





RIDURRE L'IPERATTIVAZIONE

Questo è il gioco del cedere, trattenete la tensione nelle spalle, inspirando contando fino a 3 e poi lasciate andare come se doveste cedere alla gravità, espirando fino a 5, poi di nuovo.

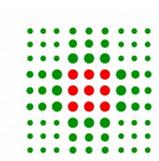
Gioco del lasciare andare: prendete un oggetto che non si rompe, tenerlo in mano stringendolo e inspirare contando fino a 3 e poi lasciarlo cadere, espirando contando fino a 5, poi di nuovo.

Gioco del *sacco pieno, sacco vuoto*. Mimare il sacco pieno per qualche secondo, inspirando, e poi facendo espirazioni più lunghe sgonfiate il sacco. Giocare con la mimica, i bambini si divertono molto quando gli adulti fanno delle espressioni buffe.

Gioco del *un due tre stella*, per allenarli a fermarsi.

Gioco di movimento, fate dei passi in avanti, poi indietro, poi da un lato ad un altro lato, lentamente.





REGOLARE L'ATTIVAZIONE MISTA

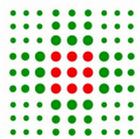
Gioco: Cosa serve? Immaginazione e qualcosa che faccia rumore, come se fosse un tamburo.

- Immaginare di spalmare la pianta dei piedi con una colla magica per incollarli al pavimento.

Prima sotto un piede e di premerlo forte sul pavimento, poi con l'altro piede, mimando l'azione.

- Muovere le ginocchia come se si camminasse senza staccare i piedi
- L'adulto suona il tamburo e ci si muove senza staccare i piedi da terra
- L'adulto suona il tamburo un po' più veloce e ci si muove un po' più velocemente
- L'adulto suona il tamburo più lentamente e il movimento delle ginocchia deve rallentare.
- L'adulto suona il tamburo, poi dice stop e tutti si fermano.

Questo gioco (esercizio), si usa per muovere il corpo quando c'è un periodo di sedentarietà, come quello che si sta vivendo attualmente, serve per regolare l'attivazione sia stanco/lento, sia veloce/agitato. Essendoci entrambi i movimenti di aumento e di riduzione della velocità, funzionano per entrambe le reazioni del vostro bambino.



RINFORZARE LE RISORSE



Gli animali che troviamo nei libri e nelle storie potrebbero essere delle risorse molto potenti per i bambini. Chiedete l'animale preferito e le qualità che l'animale possiede che sono attraenti per il bambino, poi dite il vostro animale preferito.

Identificare incontri passati con quest'animale, se ce ne sono, potrebbe fornire un'esperienza più tangibile e sensoriale per il bambino, ad esempio il leone allo zoo. Scelto l'animale e le sue qualità, identificate le sensazioni e come il corpo comunica queste sensazioni positive.

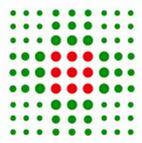
Incoraggiare il bambino a immaginare come si potrebbe sentire ad avere le qualità dell'animale, come la forza, il potere, la giocosità, e la calma.

È importante enfatizzare l'uso speciale di queste qualità in modo che non siano usate per ferire o fare del male.

Quindi ad esempio se si tratta di un leone, parlare e sentire la forza del leone, non l'aggressività.

Poi a turno rappresentare fisicamente l'animale che avete scelto, l'adulto per primo in modo da fare da specchio al bambino.

Ad esempio, sono un leone, fare il verso del leone, e poi dire come si sente nel corpo rappresentando il leone, "mi sento forte nelle gambe e nelle braccia". Si possono scegliere più animali per rinforzare le qualità e sviluppare le risorse che possono servire al bambino quando è in difficoltà.

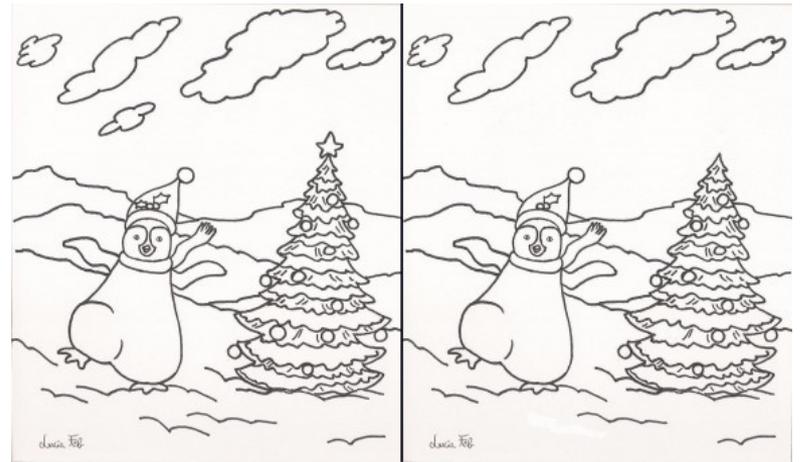


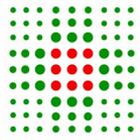
Attenzione Focalizzata e Sostenuta

E' la capacità di **concentrarsi su alcuni elementi**, selezionando ciò che risulta utile, "**filtrandolo**" tra tutte le informazioni presenti.

Attività che mirano a sollecitare l'attenzione dei bambini, a dirigerla su un preciso stimolo e quindi a focalizzarla sui particolari. Esempi:

- Barrage
- Trova le differenze
- Labirinti





Autocontrollo / inibizione alla risposta

Abilità di mantenere e dirigere l'attività cognitiva su stimoli precisi (es: unire i puntini)

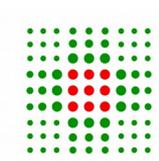
Utilizzare strumenti intuitivi per registrare e visualizzare l'incremento dei tempi di attenzione.

Capacità di non mettere in atto la risposta che impulsivamente si tenderebbe a produrre, prendendo tempo per capire la consegna, sperimentando strategie di controllo e i vantaggi derivati dal loro uso.



Indovinelli: individuare lo stimolo target in seguito a una serie di indizi forniti, in questo modo si lavora sia sugli aspetti relativi all'attenzione sia all'inibizione e all'autoregolazione





Pianificazione

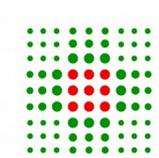
Insieme di processi mentali finalizzati all'elaborazione di schemi cognitivo-comportamentali adattivi, in risposta a condizioni ambientali nuove (Owen, 1997)

Attività: Giochi di strategia semplice: risolvere una sfida con risorse limitate o determinare una strategia vincente che ostacoli l'avversario

Esempi: Forza 4

Labirinto magico





ADHD e compiti a casa:

Creare l'ambiente giusto:

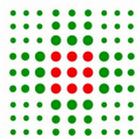
- Privo di distrazioni, lontano dalle finestre, senza fonti di rumore
- Definire insieme al bambino un suo «territorio» all'interno del quale possa muoversi o stare in piedi senza essere rimproverato

Materiali utili:

- Costruiamo “la cassetta degli attrezzi”: quello che serve per svolgere tutti i compiti
- Definiamo i materiali necessari per il singolo compito

Gestiamo il tempo:

- Costruiamo un'agenda: tempo totale dedicato ai compiti, tempo dedicato ad ogni singolo compito, combinazione delle attività, pause
- Creiamo un ambiente prevedibile ed organizzato con routine e regole

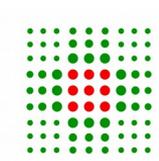


La “cassetta degli attrezzi”

Serve ad evitare che il bambino venga distratto da materiali sparsi sulla scrivania

- In essa vi sono i materiali che servono per tutti i compiti da svolgere: strumenti base (es. penne) e attrezzi destinati ad un uso meno frequente (pennarelli, pastelli, compasso, squadre...)
- Il suo contenuto va sempre verificato prima di iniziare i compiti
- Si estraggono SOLO i materiali da usare nell'immediato
- Per ciascun compito, valutare il materiale necessario per lo svolgimento e tenere sul tavolo soltanto quello!





Pianificare l'attività

Quanto tempo impiegherò per svolgere questo compito?

- Avrò bisogno di una pausa?
- Quando? Dopo 5,10,15 minuti?

Potrebbe essere utile costruire una linea del tempo



IMPORTANTE: variare i compiti nella loro successione, alternando quelli che richiedono un livello di impegno e attenzione alto a uno medio/basso

Specificare l'impegno e l'attenzione richiesta dalle attività

Giocare con i colori della linea del tempo:

Livello di attenzione basso

Livello di attenzione medio

Livello di attenzione alto



Tempi di lavoro

Pochissimo tempo



Poco tempo



Tempo medio



Molto tempo



Moltissimo tempo



Difficoltà

Facilissimo



Facile



Alla mia portata

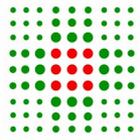


Difficile



Molto difficile





Pause

Usa gli anti - stress



Palloncino
con dentro farina o riso



Braccialetti



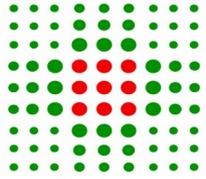
Elastici



Portachiavi
con moschettone



- 1. Cambio attività:** non è prevista una vera e propria pausa temporale, ma solo uno stacco da un compito all'altro
- 2. Pausa breve:** bere un bicchiere d'acqua o andare in bagno
- 3. Pausa:** ha un inizio e una fine controllato con il timer, con lo scopo di fare un'attività rigenerante
- 4. Merenda:** la più lunga delle interruzioni previste, per recuperare energie fisiche e mentali



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!