







## Salute, aiutare i bambini a migliorare l'attenzione e la concentrazione

“Secondo studi recenti, difficoltà familiari e fragilità economica e vulnerabilità sociale costituiscono le cause prevalenti nei disturbi di attenzione e concentrazione. Infatti, spostano la frequenza di questi due disturbi dal 7%, in cui la predisposizione personale è l'elemento principale, al 15%. “È quanto afferma Adelia Lucattini, psicoanalista Ordinaria esperta di bambini e adolescenti della Società Psicoanalitica Italiana, in merito al tema dell'attenzione e della concentrazione nei bambini che tanto preoccupa genitori e familiari.

Un tema particolarmente rilevante alla luce delle crescenti evidenze scientifiche che indicano una prevalenza significativa di problemi di attenzione, tra cui il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD), tra i giovanissimi. Uno studio pubblicato sul Journal of Affective Disorders nell'ottobre 2023, che ha esaminato 588 studi con un campione globale di oltre 3.2 milioni di partecipanti, ha rilevato che la prevalenza globale di ADHD nei bambini e negli adolescenti varia tra il 3,4% e il 14%, con una media dell'8%. I dati indicano anche una maggiore incidenza del disturbo tra i maschi rispetto alle femmine, con una prevalenza doppia nei ragazzi (10%) rispetto alle ragazze (5%).

“L' ADHD nei bambini può essere su base genetica, familiare o secondaria ad altre patologie ma è percentualmente meno rappresentata”, spiega Adelia Lucattini, “Mentre è più frequente come conseguenza di disturbi depressivi, post-traumatici e di familiarità per disturbi dell'umore. Può essere correlata a una sindrome depressiva non trattata nei genitori, a fragilità economica, isolamento sociale, mancanza di prospettive, passivizzazione, perdita di speranza. Quindi, la depressione reattiva che può essere anche seria, è la causa psicologica più frequente”.

Attenzione e concentrazione vanno di pari passo. Per questo, le famiglie dovrebbero dedicare un tempo specifico per esercitarsi insieme ai bambini, ad aumentare progressivamente i tempi di attenzione e concentrazione, stando in un ambiente tranquillo e senza distrazioni. Questo aiuta i bambini a focalizzarsi su un compito specifico insieme a una presenza positiva e rassicurante, a cui sono affezionati e con cui hanno una buona relazione. Tra i consigli utili, quello di disincentivare nell'infanzia l'essere precocemente multitasking: promuovere la pratica di un compito alla volta per evitare il sovraccarico che causa fatica mentale, fisica ed emotiva, e un'accentuazione della distraibilità. Può essere utile, ad esempio, cantare ad una ad una le lettere dell'alfabeto mentre le si guardano o risolvere un problema di matematica insieme disegnando le unità da contare, passando poi dall'immagine artistica al segno matematico. Favorire un ambiente di studio adeguato: creare uno spazio fisico (un luogo) dedicato e costante, gestendo le distrazioni sia che vengano dal bambino (iniziative, idee, fantasie, etc.) ma soprattutto strumenti elettronici. Pianificare pause regolari: le pause sono essenziali per permettere ai bambini di ricaricarsi e recuperare la loro capacità attentive e di concentrazione. Attività fisiche leggere e giochi divertenti possono essere utili durante queste pause. Suddividere gli impegni: scomporre compiti più grandi in parti più piccole e gestibili può aiutare i bambini a sentirsi meno sopraffatti, più capaci e motivati. Osservazione e consapevolezza: incoraggiare i bambini a osservare ciò che li circonda e se stessi, a vivere il momento presente, favorendo l'ascolto della musica che dà un ritmo e rasserena, e giochi strutturati. Tutte queste accortezze possono migliorare la loro capacità di attenzione e concentrazione.

“Col tempo, grazie alla crescita psicologica e maturazione neuropsicologica dei bambini, in cui fino ai 7-8 anni il rapporto mente-corpo è più intenso.”, prosegue Adelia Lucattini, “Per mezzo anche all'educazione per tappe, ricevuta in famiglia e integrata con la scolarizzazione, i bambini divengono più consapevoli e razionali, sviluppano una migliore capacità di astrazione, una buona integrazione del Sé, un migliore gestione emotiva e controllo anche inconscio. L'iperattività e l'impulsività prevalenti nei ragazzi, l'inibizione, il blocco emotivo e la timidezza nelle ragazze, tendono a diminuire nel tempo. Resta la distraibilità, poiché ha una componente neurobiologica oltre che psicologica, importante. Permane anche l'irrequietezza, poiché è un sintomo di affaticamento, accentuato nelle persone che hanno un deficit di concentrazione e attenzione, e un sintomo depressivo”.

