

Come stimolare con efficacia l'attenzione dei bambini con ADHD?

L'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) è uno dei disturbi del neurosviluppo più comuni che inizia nell'infanzia e può persistere fino all'età adulta. È caratterizzato da difficoltà persistenti in tre aree principali: disattenzione, iperattività e impulsività. Quali sono i fattori che possono contribuire o amplificare nei bambini la sua manifestazione? Quali sono i segnali importanti da non sottovalutare? Come è possibile allenare la concentrazione nei bambini durante le attività quotidiane? Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Lucattini: "Essere partecipi, sorridenti, affettuosi aiuta il bambino a sentirsi visto e sostenuto. Anche semplici attività come giocare, ascoltare musica insieme o fare piccole attività manuali aiutano a rimanere nel "qui e ora", a calmarsi e a concentrarsi meglio. Non essere rigidi ma affettuosi e autorevoli".

Dott.ssa Lucattini, cos'è il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) e quali sono i fattori che possono contribuire o amplificare la sua manifestazione?

"L'ADHD è definito dalle principali istituzioni scientifiche internazionali come un disturbo del neurosviluppo multifattoriale, caratterizzato da difficoltà persistenti nell'attenzione, nell'autoregolazione e in alcuni casi nell'inibizione degli impulsi. Accanto alla dimensione neurobiologica, i ricercatori mettono in evidenza il ruolo delle sindromi depressive infantili, dei legami primari e del contenimento emotivo in ambito familiare. I bambini crescono e sviluppano le loro funzioni attentive all'interno di un ambiente che, segnato da conflittualità, depressione o fragilità economica. Questi fattori purtroppo possono incidere sulla capacità di regolazione emotiva, causare ansia e frustrazione. Quando l'attenzione non può strutturarsi pienamente, il bambino rimane in uno stato di allerta emotiva che interferisce con la concentrazione e l'apprendimento, contribuendo a spiegare la variabilità della prevalenza del disturbo tra 7% e 15%.

Uno studio sui fattori familiari ha evidenziato che una "buona genitorialità" rappresenta un fattore protettivo per l'ADHD, mentre "relazioni familiari problematiche e una storia familiare di ADHD" aumentano il rischio (Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2015). Questo conferma come l'ambiente familiare sia componente attiva nello sviluppo delle capacità dei bambini, anche di quelle attentive";

Quali sono i segnali precoci da non sottovalutare?

"I genitori osservano spesso difficoltà nel gioco, fatica a mantenere la concentrazione su un compito, irrequietezza fisica e tendenza a distrarsi anche in attività piacevoli. Un elemento chiave è il modo in cui il bambino entra in relazione con l'adulto durante il compito.

Un bambino che non riesce a stare fermo fisicamente e a sostare mentalmente con azione prolungata può segnalare una difficoltà nel tollerare la frustrazione o una sovrastimolazione emotiva interna. Incidenti ripetuti, comportamenti rischiosi nonostante i richiami o apparente "sordità" verso le richieste dei genitori sono campanelli d'allarme. In questi casi, ciò che appare come semplice disattenzione può essere anche un modo di gestire ansia, eccitazione o un malessere di cui il bambino non parla. Una recente ricerca sui trial scolastici randomizzati conferma che programmi strutturati implementati nelle scuole producono miglioramenti sia comportamentali sia attentivi nei bambini con ADHD (Frontiers in Psychology, 2025). Questo suggerisce che già da alcune atteggiamenti e comportamenti, emergono segnali su cui si può intervenire già precocemente";

Le difficoltà dei genitori, se non gestite bene, possono riversare negativamente nella vita del proprio bambino?

