

Studenti con ADHD: 10 strategie per un insegnamento inclusivo

DIDATTICA INNOVATIVA

Il deficit di attenzione e iperattività (ADHD in inglese) è un **disturbo neurobiologico** caratterizzato da difficoltà attentive, impulsività e iperattività che tocca diverse persone sia in giovane età che in quella adulta.

Esistono diverse strategie per aiutare di giovani studenti affetti da ADHD che possono ottimizzare il loro processo di apprendimento in linea con il tempo a disposizione e l'attenzione del singolo.

Quali sono i sintomi per riconoscere l'ADHD in classe?

Nei bambini, può manifestarsi con **sintomi riconoscibili in classe**, tra cui:

- Difficoltà a seguire le istruzioni
- Concentrazione labile e limitata
- Disturbi nel comportamento
- Dimenticanza di svolgere i compiti
- Gravi difficoltà a ricordare e riconoscere i propri oggetti
- Agitazione, gesti impulsivi, scatti improvvisi e difficoltà a rimanere seduti.

L'approccio a scuola da parte del docente nei confronti di studenti con ADHD può variare a seconda delle **esigenze specifiche di ciascun individuo**.

Quali sono le premesse da adottare prima di un nuovo approccio?

Prima di applicare una delle dieci strategie didattiche per bambini con ADHD è opportuno tenere a mente una **serie di condizioni**:

- Creare un ambiente strutturato e organizzato con regole chiare e routine stabilite
- Fornire istruzioni chiare e concise, suddividendo i compiti in passaggi più piccoli e fornendo feedback immediato
- Favorire la partecipazione attiva dell'alunno coinvolgendolo in attività pratiche o permettendogli di muoversi durante le lezioni
- Collaborare con genitori e specialisti per individuare le migliori strategie di intervento personalizzate per il bambino
- Essere pazienti e comprensivi nei confronti del soggetto, evitando di punirlo per comportamenti associati al disturbo

È importante che tutor e docenti siano informati sul disturbo ADHD e sulle strategie che possono aiutare diversi studenti a gestire le difficoltà. È da questo **punto di partenza** che è possibile implementare una delle strategie atte a stimolare lo studente affetto da ADHD.

Le 10 strategie per gestire studenti con ADHD in classe

1) Alternare fasi di studio e di pausa

Qualcuno la definisce "*strategia del pomodoro*" poiché prende spunto dal famoso timer da cucina a forma di ortaggio: il sistema prevede di **alternare 20-25 minuti di attività scolastica a 10 minuti di svago**, così da alternare attimi di concentrazione ad altri di concentrazione.

Inizialmente è consigliabile iniziare con un tempo più ridotto per la parte di studio (10-15 minuti) per poi man mano aumentare in base ai miglioramenti dello studente. La pausa sarà percepita anche come una **gratificazione per essersi applicato** nei minuti precedenti dedicati allo studio.

2) Strategia dei piccoli obiettivi

Forzare un percorso di apprendimento didattico con chi è affetto da ADHD sarebbe particolarmente controproducente: una strategia efficace alternativa è, invece, quella di **suddividere il lavoro in sotto-obiettivi**.

In altre parole, non ha senso scalare una montagna da 3000 metri se si fa fatica a salire fino a 1500 metri. Meglio allora puntare prima all'obiettivo più facilmente raggiungibile, per poi, piano piano, alzare l'asticella e crescere, fino al traguardo finale. Sarà al docente stabilire quale dovrà essere l'obiettivo finale e, di conseguenza, tutti i passaggi intermedi.

3) Creare uno spazio di lavoro proprio

L'ADHD non è un peso da mettere sulle spalle degli studenti, ma al tempo stesso è importante **sviluppare la consapevolezza** per cui l'integrazione con gli altri compagni potrà essere complicata. In questo senso, creare uno spazio di lavoro in cui lo studente possa sentirsi a proprio agio, proponendolo ad esempio come un premio per l'impegno dimostrato in seguito a eventuali progressi conseguiti, risulta molto utile.

Uno spazio di lavoro proprio aiuta a formare delle abitudini, dei percorsi di **routine da seguire senza disagi**, dato che qualunque variazione potrebbe creare difficoltà, e ha quindi lo scopo di farli sentire protetti in un ambiente di comfort zone, sia a scuola che a casa.

4) Rendere coinvolgente la lezione

Uno dei principali nemici per chi soffre di ADHD è la **noia**. Una lezione poco stimolante può risultare molto complicata da gestire sia per studenti che per docenti.

Un consiglio da utilizzare in classe è quello di vivacizzare l'ora di lezione attraverso **strumenti visivi**, immagini, proiezioni, colori, **cambi di tono di voce**, enfasi di alcuni argomenti rispetto ad altri.

5) Curare la fase doposcuola con un supporto esterno

I bambini che palesano difficoltà di apprendimento o comportamentali, possono essere sostenuti e supportati con **attività mirate nel doposcuola**.

Prima è consigliabile parlare con genitori ed esperti in modo da inquadrare chiaramente il problema; poi richiedere il sostegno di un supporto esterno che si approcci al bambino in maniera professionale e mirata. Dovrà essere un'attività studiata in modo **specifico per ogni caso** perché ciascun allievo con ADHD ha un comportamento unico e reagisce in maniera diversa.

6) Riconoscere i progressi dello studente

Se si notano sensibili miglioramenti è molto importante comunicarli e riconoscerli allo studente, anche con dei premi, così da **migliorare i suoi livelli di autostima** e stimolare la replica delle azioni che hanno dato origine al riconoscimento.

La scelta del premio deve essere in linea con le difficoltà dello studente e il contesto. **Riconoscere il progresso** è una tra le migliori strategie di supporto del processo di apprendimento per persone con ADHD.

7) Orientarsi con una check list

Più certezze il bambino riceve, più facile sarà tenere sotto controllo il suo percorso e i suoi progressi. Se c'è un lavoro da svolgere, preparate una check list in modo che lo studente sappia **quali passaggi precisi** dovrà sostenere per arrivare a raggiungere l'obiettivo finale.

Una **lista di operazioni** prevede un chiarimento sulle materie da seguire anche in modo sintetico e schematico, così da fornire certezze ed evitare ansie e agitazione.

8) Utilizzare un timer

L'utilizzo di un timer sonoro per scandire il tempo è utile per segnalare il momento preciso in cui passare una materia all'altra oppure da una tipologia di lavoro all'altra. Quando il dispositivo suonerà lo studente avrà ben chiaro come agire nel **passaggio da un'attività all'altra**, come ad esempio da un momento di studio a uno di pausa. Abbinando il timer a una check list o ad uno schema di lavoro, il soggetto sarà più stimolato.

Attenzione, però, a **non esagerare con i tempi**: il rischio è che lo studente, con l'avvicinarsi del momento di riposo, tenda a "staccare la mente" con qualche attimo di anticipo: è quindi fondamentale tenere sempre sotto controllo le sensazioni e il contesto.

9) Creare uno schema di lavoro per i compiti a casa

Una strategia per **contrastare le distrazioni a casa** è di creare una routine per i compiti, indicando esattamente i tempi durante i quali lo studente dovrà svolgere i propri impegni.

Una delle difficoltà di chi è affetto da ADHD è la scarsa percezione dell'orologio: ad esempio, si potrebbe avere un'idea sfalsata del tempo necessario per svolgere un compito, provocando sensazioni di agitazione. Una **tabella con tempi e metodi** potrebbe essere una soluzione per fornire qualche certezza in più al ragazzo.

10) Parlare con la famiglia

È indispensabile completare il quadro dello studente con ADHD con il suo **comportamento a casa** in relazione con la propria famiglia. Così come i genitori non hanno modo di conoscere il comportamento dello studente a scuola se non attraverso il feedback del docente, il discorso vale viceversa.

.