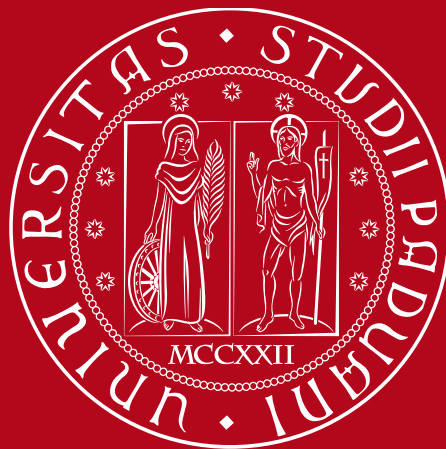


1222 * 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Problemi di attenzione in Università

Irene C. Mammarella

Giornate di formazione «Tutor per l'Inclusione», 14 e 15 settembre 2023

Overview

Cosa è l'ADHD?

Quali suggerimenti per lo studio all'Università?



Cos'è l'ADHD?

- L'ADHD è un **disturbo evolutivo dell'autocontrollo di origine neurobiologica** che interferisce con il normale sviluppo psicologico e ostacola lo svolgimento delle normali attività quotidiane.
- Il disturbo è prevalentemente dovuto all'interazione tra una predisposizione congenita e gli effetti dell'ambiente.
- I **sintomi** possono essere difficoltà di attenzione e concentrazione, iperattività e incapacità di controllare l'impulsività.

(Capodieci e Cornoldi, 2013)

Manifestazioni del disturbo

- **A scuola** gli studenti con ADHD non riescono a prestare la dovuta attenzione, sono irrequieti, lavorano in modo disorganizzato e disordinato, sono spesso “fuori dal compito”, molto eccitabili e imprevedibili nelle reazioni, ignorano le istruzioni su ciò che devono svolgere.
- **A casa** dimostrano incapacità a seguire le istruzioni, disorganizzazione nelle attività, cambiando continuamente gli stimoli con cui si intrattengono.

(Capodieci e Cornoldi, 2013)

Criteri diagnostici (DSM – 5)

A. Presenza persistente per almeno 6 mesi di 6 (o più) sintomi al punto 1 o 2 o in entrambi.

1. Disattenzione

2. Iperattività – Impulsività

B. Alcuni dei sintomi di iperattività-impulsività o di disattenzione che causano compromissione erano presenti prima dei 12 anni di età.

C. Una certa menomazione a seguito dei sintomi è presente in due o più contesti (ad esempio, a scuola - o al lavoro- e a casa)

Disattenzione

- Deficit di attenzione focale e sostenuta
- Facile distraibilità (stimoli banali)
- Ridotte capacità esecutive (compiti scolastici, attività quotidiane)
- Difficoltà nel seguire un discorso
- Interruzione di attività iniziate (perde spesso le cose necessarie per compiti e attività)
- Evitamento di attività che richiedono sforzo cognitivo



Iperattività

- Incapacità di stare fermi (non riesce a stare seduto)
- Attività motoria incongrua e afinalistica (corre in situazioni in cui non è opportuno)
- Gioco rumoroso e disorganizzato
- Eccessive verbalizzazioni
- Ridotte possibilità di inibizione motoria



Impulsività

- Difficoltà di controllo comportamentale
- Incapacità di inibire le risposte automatiche
- Scarsa capacità di riflessione
- Difficoltà a rispettare il proprio turno
- Tendenza ad interrompere gli altri e ad intromettersi nei loro discorsi



Come percepisce il mondo uno studente con ADHD?

- <https://youtu.be/BX9TeGZAlqE>
- Prova a leggere e capire il testo del video

Lo studente con ADHD

- Aspetti comportamentali:
- Non si trattiene dal dire ogni cosa che gli viene in mente anche quando non è il suo turno per parlare
- Evita controllo e revisione del lavoro svolto
- A partire dalla scuola secondaria controllo motorio migliorato ma l'instabilità comportamentale è interiorizzata e si manifesta nella scarsa gestione del materiale

Lo studente con ADHD

- Aspetti cognitivi:
- Incapacità di mantenere lo sforzo attentivo, soprattutto in assenza di gratificazione immediata
- Per trovare più divertente l'ambiente scolastico tende ad estraniarsi pensando ad altre cose più interessanti
- Fatica ad organizzare le conoscenze e a sviluppare piani di lavoro strategici e funzionali al raggiungimento degli scopi didattici

Lo studente con ADHD

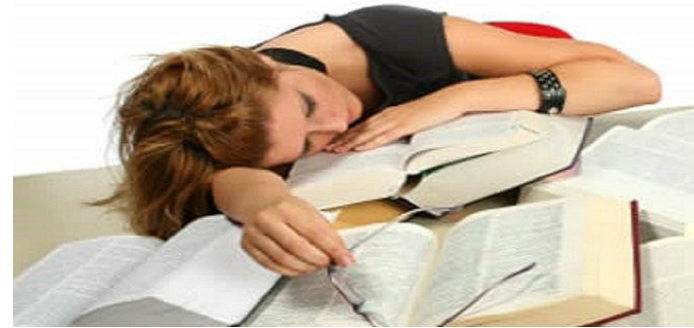
- Aspetti emotivi:
- Si annoia con grande facilità: passa da una condizione di eccitazione per una nuova proposta a totale demotivazione per quello che stanno facendo gli altri compagni
- Malgrado sembri consapevole delle sue difficoltà l'attribuzione dei comportamenti negativi è quasi sempre esterna: lui non è mai responsabile in caso di errore
- La negazione delle proprie difficoltà non gli consente sempre di attivarsi positivamente per migliorarsi e farsi aiutare

Quali suggerimenti per lo studio?



Parola d'ordine: Organizzazione

- Del materiale
- Delle attività
- Del tempo (libero)



Parola d'ordine: Organizzazione

- Del materiale: tavolo di lavoro ordinato, pochi oggetti, solo quelli che servono, niente cellulare



Parola d'ordine: Organizzazione



- Delle attività: pianificare le giornate, appendere gli orari delle lezioni da seguire, individuare quali ore dedicare allo studio
- Rendere lo studio meno noioso con attività di gruppo

Parola d'ordine: Organizzazione

- Del tempo: stabilire delle routine (es. palestra, aperitivo...)
- Definire delle pause
- Definire degli obiettivi da raggiungere in un dato tempo



Monitorare i livelli di attenzione

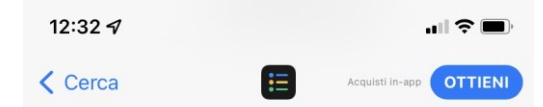
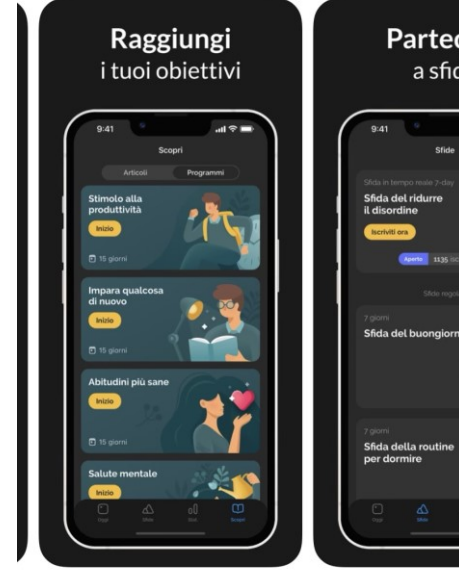
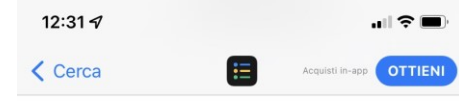
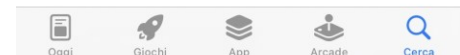
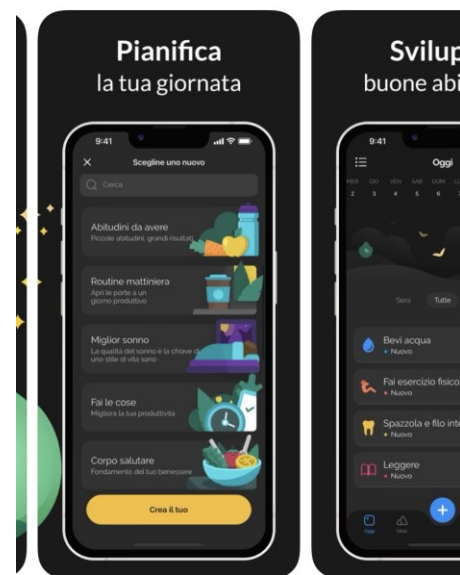
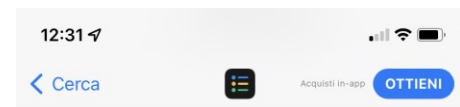
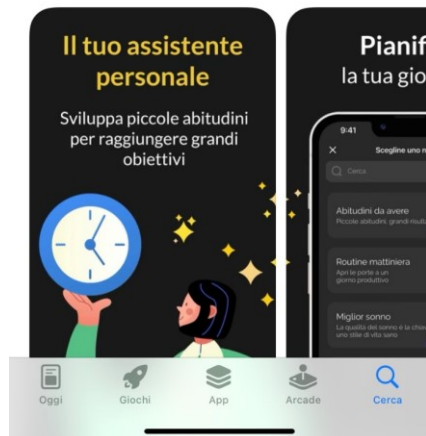
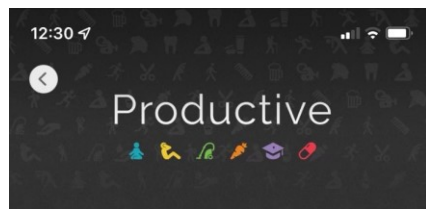
- A lezione: fare domande per tenere viva l'attenzione, chiedere al docente di potersi alzare in caso di necessità
- Durante lo studio: Variare le attività, fare una stima dei livelli di stanchezza, spezzare lo studio con momenti di pausa, monitorare raggiungimento di obiettivi...

Motivare sé stessi

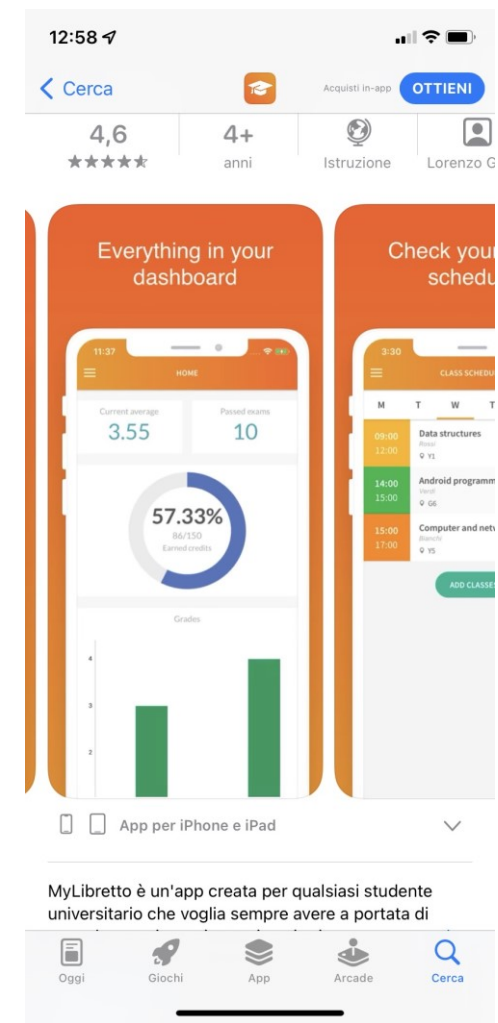
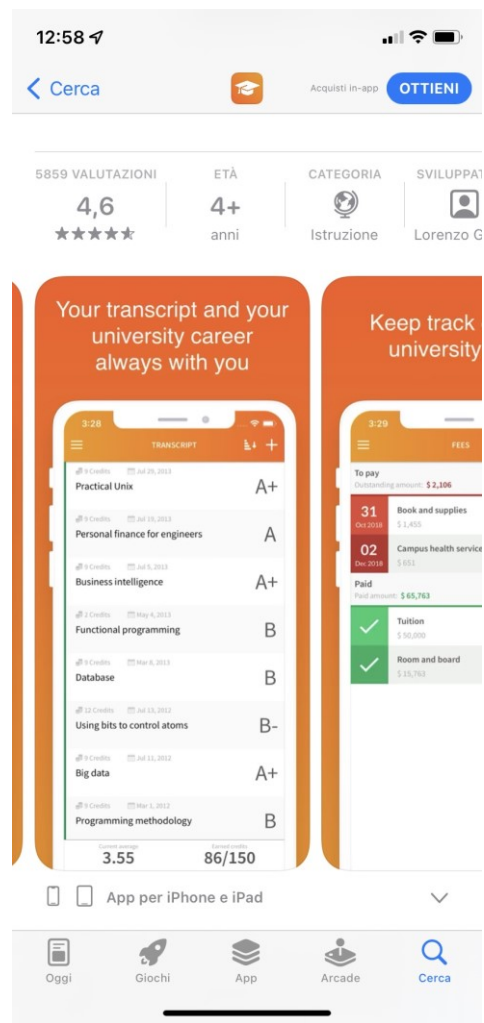
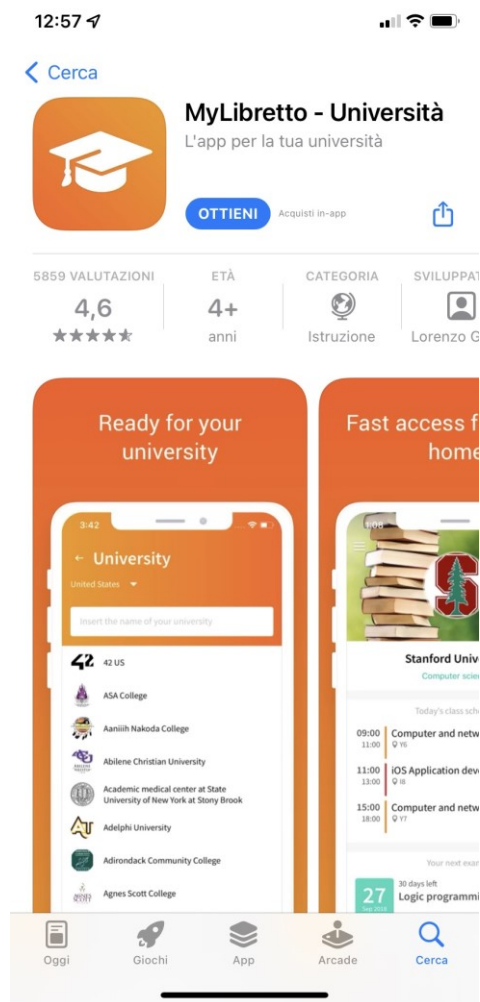
- Durante lo studio: Variare le attività, personalizzare, approfondire con materiale aggiuntivo, coinvolgere altri per studiare insieme, creare delle sfide per migliorare, autovalutare il proprio apprendimento (test con feedback su risposte corrette...)



Un aiuto dalle App - Productive



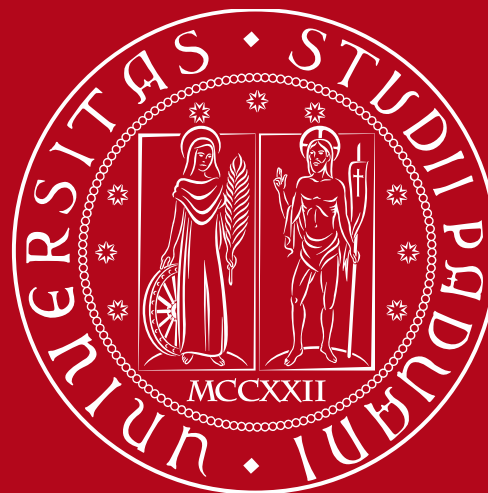
Un aiuto dalle App – MyLibretto



Gli esami universitari

- Durante gli esami: Ridurre risposte impulsive, favorire la riflessione, rileggere prima di consegnare, utilizzare il tempo a disposizione
- Tempo in più? Sì se usato in modo funzionale
- Formulari, tabelle schemi → per favorire organizzazione di informazioni

8^{1222 * 2022}
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA