

PER I BAMBINI E I RAGAZZI CON ADHD I GIOCHI SONO ANCORA PIÙ IMPORTANTI

- **Favoriscono la concentrazione:** richiedono attenzione e concentrazione per seguire le regole, pianificare strategie e prendere decisioni. Questo aiuta ad allenare la capacità di focalizzare l'attenzione su un compito specifico per un periodo prolungato, migliorando così la capacità di concentrazione anche in altre attività.
- **Promuovono l'autocontrollo:** molti giochi da tavolo richiedono pazienza e autocontrollo per aspettare il proprio turno, rispettare le regole e gestire le emozioni quando si vince o si perde. Questo aiuta a praticare il controllo degli impulsi e a gestire meglio le reazioni emotive.
- **Insegnano la resilienza:** nel gioco si affrontano sfide e si incontrano ostacoli. Imparare a perdere con stile e leggerezza, ad affrontare le delusioni e a continuare a giocare nonostante le difficoltà aiuta a sviluppare una mentalità resiliente che sarà preziosa anche in altre aree della vita.
- **Stimolano le abilità sociali:** i giochi da tavolo sono attività di gruppo che incoraggiano la collaborazione, la comunicazione e l'interazione sociale. Questo è di grande beneficio per superare eventuali difficoltà nelle relazioni sociali. Il giocare insieme può aiutare a migliorare le capacità di comunicazione, a comprendere le dinamiche sociali e a sviluppare legami con i coetanei.
- **Offrono un ambiente strutturato e prevedibile:** la struttura e le regole chiare dei giochi da tavolo forniscono un ambiente prevedibile che risulta rassicurante per le persone con ADHD, che normalmente traggono grandi benefici da routine e strutture chiare.

CIÒ CHE È IMPORTANTE NON DIMENTICARE È CHE:

- **L'ADHD non è una scelta** del bambino o del ragazzo
- **L'ADHD non è frutto di una singola causa**, ma di una combinazione di fattori.
- **L'ADHD non dipende dall'educazione** che il bambino ha ricevuto dalla famiglia

Gli insegnanti sono spesso i primi ad identificare i sintomi dell'ADHD, poiché molti bambini con questo disturbo hanno difficoltà ad adattarsi all'ambiente scolastico.

La collaborazione tra scuola e famiglia è fondamentale sia per individuare che per gestire in maniera corretta il disturbo.

Attenzione! Molti bambini, durante la crescita, mostrano comportamenti che possono essere confusi con l'ADHD. È importante ricordare che non tutti i bambini vivaci o disattenti sono necessariamente affetti da questo disturbo.

Se si hanno dei dubbi sulla salute, sul comportamento, sullo sviluppo o su qualsiasi altro aspetto del bambino, la prima persona da contattare è il proprio **pediatra di fiducia**.

Il pediatra, conoscendo il bambino, saprà consigliare la famiglia al meglio e, se necessario, indirizzarla ad altri professionisti.

PER INFORMAZIONI SUI GIG



OPUSCOLO
INFORMATIVO

NELL'ADHD IL GIOCO DIVENTA UN'OPPORTUNITÀ



A CURA DI

GIANLUCA DAFFI & GABRIELE MARI





CONOSCERE L'ADHD

L'ADHD, o Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività, è un **disturbo del neurosviluppo** che si manifesta con **disattenzione e/o iperattività e impulsività**. Questi sintomi possono interferire con lo sviluppo e il funzionamento quotidiano di bambini, adolescenti e adulti.

La quinta edizione del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM5) indica che la diagnosi di ADHD può essere considerata quando i sintomi perdurano nel tempo, sono presenti in più contesti di vita e sono comparsi prima dei 12 anni di età.

È bene ricordare che i disturbi del neurosviluppo sono causati da alterazioni del sistema nervoso centrale che si verificano durante lo sviluppo del bambino.

L'ADHD non è come decidere di essere disattenti o iperattivi.

È come trovarsi dinanzi ad un ostacolo che rende difficile concentrarsi o stare fermi.

I bambini e ragazzi con ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) faticano più degli altri a mantenere la concentrazione e a controllare i loro impulsi. È come se avessero un motore sempre acceso che li rende più attivi e a volte un po' "esplosivi".

PER QUESTO MOTIVO, A VOLTE PUÒ CAPITARE CHE:

- **Si distraggano facilmente:** la loro attenzione è come una farfalla che vola da un fiore all'altro.
- **Abbiano difficoltà a stare fermi:** si muovono continuamente, come se avessero le formiche nelle gambe.
- **Agiscano in maniera impulsiva:** possono dire o fare cose senza pensarci due volte.

Non sono bambini o ragazzi "maleducati". Semplicemente, devono impiegare molte più energie per fare le cose che per gli altri sono semplici, ad esempio stare seduti ad un tavolo per leggere un libro o anche per giocare ad un gioco in scatola.

Per chi non conosce l'ADHD, è facile cadere in errore. Etichettare bambini o ragazzi come "indisciplinati" o "cattivi" può avere un effetto molto negativo sulla loro autostima.

Pensiamoci: a tutti noi piace essere compresi, non giudicati.

Le ricerche attuali ci dicono che L'ADHD è un disturbo complesso con fattori causali multipli e non ancora del tutto compresi.

Possono contribuire al suo sviluppo sia fattori **biologici** che **ambientali**.

I GIOCHI DA TAVOLO FANNO BENE ALL'ADHD

I giochi da tavolo sono un passatempo prezioso per la **famiglia**: offrono un'opportunità unica di trascorrere del **tempo di qualità** insieme, lontano dagli schermi e dalle distrazioni.

È un momento in cui genitori e figli possono connettersi, ridere insieme e creare ricordi duraturi. I giochi stimolano la **comunicazione e l'interazione** all'interno di un clima di apertura, fiducia e collaborazione.

Giocando con i nostri figli **favoriamo il loro sviluppo cognitivo**, aiutandoli a **migliorare le loro capacità** di ragionamento e di problem-solving.

I giochi da tavolo sono quindi un ottimo modo per creare un **ambiente divertente e rilassante** per tutta la famiglia, una pausa dalla routine quotidiana che permette a tutti di distendersi e di divertirsi.

