

Strutturare l'ambiente scolastico e migliorare l'autostima nei bambini interessati da ADHD

Ester Carta

Strutturare ed organizzare l'ambiente in cui i bambini ADHD vivono può aiutarli in maniera considerevole.

Genitori ed insegnanti possono anticipare gli eventi al posto loro, componendo i compiti futuri in azioni semplici e offrendo piccoli premi e incentivi. Si ritiene necessario che genitori ed insegnanti siano o divengano dei buoni osservatori: devono imparare ad analizzare ciò che accade intorno al bambino prima, durante e dopo il suo comportamento inadeguato o disturbante e a far sì che il bambino possa comprendere il tempo, le regole e le conseguenze delle azioni. Tutto ciò al fine di permettere ai bambini iperattivi di accrescere il proprio repertorio interno di informazioni, regole e motivazioni.

Per aiutare un bambino con ADHD genitori ed insegnanti dovrebbero acquisire le seguenti abilità:

- Potenziare il numero di interazioni positive con il bambino.
- Dispensare rinforzi sociali o materiali in risposta a comportamenti positivi del bambino.
- Ignorare i comportamenti lievemente negativi.
- Aumentare la collaborazione dei figli usando comandi più diretti, precisi e semplici.
- Prendere provvedimenti coerenti e costanti per i comportamenti inappropriati del bambino.

Abbiamo già visto che il bambino ADHD presenta problemi nel SET-SHIFT (cambio rapido da un compito all'altro, nella memoria di lavoro, nel controllo delle risposte impulsive, nella pianificazione delle azioni, nel monitoraggio della prestazione, nel mantenimento dell'attenzione uditiva e nel controllo dell'attenzione in generale) per cui generalmente gli interventi psicoeducativi diretti sul bambino adolescente sono basati su tecniche cognitive e metacognitive tarate per età e focalizzate in particolar modo su:

- Problem Solving: riconoscere il problema, pianificare la procedura per risolvere il problema etc.
- Autoistruzioni verbali al fine di acquisire un dialogo interno che guidi alla soluzione delle situazioni problematiche; chiaramente ciò sarà possibile in bambini con un'età a partire dai 7 anni e comunque motivati ad imparare a controllarsi (Taylor et. al. 2004).
- Stress inoculation training: indurre il bambino/adolescente ad auto – osservare le proprie esperienze e le proprie emozioni, soprattutto in coincidenza di eventi stressanti e, successivamente, aiutarlo ad esprimere una serie di risposte alternative adeguate al contesto, questo lo porterà poi a gestire le proprie emozioni e controllare la rabbia e le frustrazioni.

L'acquisizione di queste risposte alternative dovrà sostituire gli atteggiamenti impulsivi e aggressivi, quindi comporterà anche una maggiore capacità nelle abilità sociali e comunicative.

Bibliografia

- Barkley RA, Fisher M, Smallish L, Fletcher K.** Does the treatment of attentiondeficit/hyperactivity disorder with stimulants contribute to drug use/abuse? A 13-year prospective study. *Pediatrics* 2003; 111:97-109.
- Barkley RA, McMurray MB, Edelbroch CS; Robbins K.** Side effects of methylphenidate in childrenwith ADHD: systemic, placebo-controlled evaluation. *Pediatrics* 1990; 86: 184-192.
- Barkley RA.** Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. *J. Psychol Bull* 1997; 121: 65-94.
- Bellinger D, Levitch A, Waternaux C.** Longitudinal analyses of prenatal and postnatal lead exposure and early cognitive development. *New England Journal Medicine* 1987; 316: 1037-1043.
- Biederman J, Faraone SV** (2005). Attention – deficit hyperactivity disorder. *Lancet* 366 (9481) 237-48.
- Biederman J, Mick E, Faraone SV.** Normalized functioning in youth with persistent attentiondeficit/hyperactivity disorder. *Journal of Pediatrics* 1998; 133: 544-551.
- Biederman J, Newcorn J, Sprich S.** Comorbidity Attention Deficit Hyperactivity disorders. *American Journal of Psychiatry* 1991; 148: 564-577.
- Bloom DR, Levin HS, Ewing-Cobbs L.** Lifetime and novel psychiatric disorders after pediatric traumatic brain injuri. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 2001; 40: 572-579.
- Castellanos FX, Lau E, Tayebi N.** Quantitative brain magnetic resonance imaging in attentiondeficit hyperactivity disorder. *Arch. Gen. Psychiatry* 1996; 53: 607-616.
- Castellanos FX, Tannock R.** Neuroscience of attention-deficit hyperactivity disorder: the search for endophenotypes. *Neuroscience Nature Reviews* 2002; 3: 617-628.
- Conners CK, Epstein JN, March JS, Angold A.** Multimodal treatment of ADHD in the MTA: an alternative analysis. *J. AM. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 2001; 40: 159-167.
- D'Errico R, Aiello E.** “Vorrei scappare in un deserto e gridare...” Giuseppe De Nicola Editore, 2nd ed. Roma, 2004.
- Vio G, Marzocchi GM, Offredi F.** Il bambino con deficit di attenzione e iperattività. Diagnosi

psicologica e formazione dei genitori. Ed. Erickson, 1999.

Volkow ND, Wang GJ, Fowler JS. Dopamine transporter occupancies in the Human Brain induced by

Per approfondimenti vedasi l'articolo seguente

Il bambino interessato da Adhd a scuola: come gestirlo

Ester Carta

Si ritiene doveroso dare una particolare attenzione alla scuola poiché essa rappresenta per il bambino il primo campo di prova realmente importante, in quanto è proprio qui che emergono, in particolar modo, i tratti caratteristici del ADHD: il bambino interessato dal disturbo, confrontato ai compagni, inizia a differenziarsi da loro avendo difficoltà a rispettare le regole, ad essere essenzialmente iperattivo e la sua incapacità a prestare attenzione lo porta conseguentemente, in gran parte dei casi, ad avere anche problemi nell'apprendimento. Parleremo di come il bambino vive con ADHD in classe e di come gli insegnanti vivono in rapporto con lui durante le attività didattiche. Quindi vedremo anche una serie di strategie, di maniere con le quali si può intervenire durante le attività scolastiche, per cercare di contenere quelli che sono gli aspetti più dirompenti e il deficit attentivo – sicuramente non esistono delle regole che possano far sparire il disturbo ma esistono delle modalità di interazione che sicuramente possano contenere le manifestazioni disfunzionali fornendo uno schema, una struttura di supporto, all'interno delle quali il bambino con ADHD riesca ad esprimersi e ad agire rispondendo alle richieste ambientali. L'ambiente può aiutare i bambini con ADHD, benché questo sia l'elemento determinante o la causa del disturbo, certamente l'ambiente e le interazioni che il bambino ha con questo possono favorire o di contro penalizzare il suo benessere e la sua integrazione. Come abbiamo detto precedentemente si tratta di bambini che per cause neurobiologiche hanno difficoltà di autoregolazione, dove per autoregolazione si intende la capacità di gestire e coordinare risposte, comportamenti emotivi e cognitivi in base anche agli stimoli ambientali.

Le difficoltà di autoregolazione possiamo osservarle ad esempio nell'utilizzo delle risorse attentive, non perché i bambini con ADHD di per sé non siano capaci di stare attenti, perché a volte, paradossalmente, vediamo anche che stanno attenti a troppi stimoli contemporaneamente, quindi

non riescono a canalizzare, a focalizzare le loro risorse in un compito specifico.

Da qui è facile comprendere quanto possa essere arduo il compito dell'insegnante, soprattutto impegnativo e carico di responsabilità in quanto il suo atteggiamento ha un forte impatto sulla modificazione del comportamento del bambino poiché è proprio dal modo in cui verrà accettato, capito ed aiutato che potrà poi diventare un adolescente avente la capacità di stabilire relazioni positive con gli altri, col mondo esterno. Nella complicata e difficoltosa gestione terapeutica del bambino con ADHD è fondamentale che la classe dei docenti abbia dunque una buona formazione che si fondi su un'adeguata conoscenza del problema e sulle modalità atte ad affrontarlo, ostacolarlo e possibilmente superarlo o quantomeno limitarne le difficoltà. Precedentemente abbiamo presentato qualche accenno al TEACHER TRAINING, ovvero di quell'insieme di tecniche comportamentali che basandosi sulla legge dei rinforzi positivi e delle punizioni, costituisce il mezzo per assistere e aiutare questi bambini con dei risultati soddisfacenti, possibilmente se accompagnato dalla supervisione di psicologi e pedagogisti.

Barkley e Douglas hanno esaminato degli studi sperimentali che suggeriscono che nel momento in cui i bambini acquisiscono la capacità di dare a sé stessi delle autoistruzioni, esprimere ad alta voce quali sono le regole, essere in grado di porsi delle domande ed avvalendosi di altre tecniche affini di autocontrollo, le prestazioni di bambini con ADHD migliorano decisamente.

Rirby e Grimbley (2001) ritengono che è possibile introdurre degli opportuni programmi didattici nell'attività d'insegnamento adoperando delle strategie didattiche convenienti ed in questa opera è necessario che ci sia un coinvolgimento reale e globale degli insegnanti, ma anche dei genitori e di altre figure familiari primarie. Quindi non bastano l'insieme di tutte le tecniche e le terapie, ma è fondamentale il coinvolgimento di tutte quelle figure di riferimento importanti nella vita del bambino: è solo mediante la mescolanza di tutti questi fattori che è possibile ottenere dei risultati validi e duraturi nel tempo. Pertanto i fallimenti o gli insuccessi che si verificano nel lungo termine sono determinati dal fatto che i soggetti ADHD presentano nel tempo sintomi secondari che si ritiene possano essere il prodotto dell'interazione tra le tipiche caratteristiche del disturbo con l'ambiente familiare, scolastico e sociale. I genitori, gli insegnanti e i coetanei, per ciò che concerne i problemi relazionali, sono d'accordo nel confermare che i bambini con ADHD hanno anche problemi nelle relazioni interpersonali (PELHAM ET AL, 1984).

E' stato constatato che quando al bambino con ADHD viene attribuito un ruolo attivo allora riesce a divenire cooperante e con maggiori capacità di mantenere le relazioni di amicizia mentre, nel momento in cui il ruolo diventa passivo e non chiaro, diventa più ribelle, oppositivo e incapace di comunicare in modo proficuo con i coetanei.

Nell'esperienza di vita del bambino con ADHD gli insuccessi inevitabili, di natura sociale,

scolastica e familiare, favoriranno certamente l'aumento di tratti oppositivi e provocatori, i quali a loro volta raffigureranno un punto molto problematico dell'ADHD, visto che sono proprio questi tratti che rappresentano gli elementi predittori di prognosi amare: i ragazzi che presentano deficit di attenzione, iperattività e aggressività avranno, infatti, una tendenza maggiore rispetto agli altri di manifestare comportamenti devianti, nell'imbattersi in problemi con la giustizia o nell'uso di alcool e sostanze stupefacenti (TAYLOR ET AL, 1996).

In tutto ciò, purtroppo, la realtà della scuola, all'interno della quale il bambino con ADHD viene comunque posto a confronto tutti i giorni con i suoi coetanei e con i limiti di cui tra l'altro lui stesso è consapevole, ha un ruolo fondamentale.

Sia un adeguato atteggiamento scolastico che le capacità d'apprendimento sono determinati dalla abilità del bambino a mantenere l'attenzione, ad orientarsi e a conservare entro certi limiti la sua attività.

Abbiamo fatto riferiment al fatto che l'intervento a scuola può in genere migliorare significativamente; il comportamento del bambino anche se non necessariamente riesce a rendere da solo il comportamento del bambino ADHD simile a quello dei suoi coetanei.

A questo proposito Kvilekval (2004) presenta una serie di strategie scolastiche degne d'attenzione, che consentono al bambino con ADHD e disturbi dell'apprendimento a mantenere l'attenzione e l'attività entro limiti accettabili:

Accorgimenti per contenere un'eccessiva attività

1) Non cercare di ridurre l'attività, ma fare in modo di incanalarla ed utilizzarla per accettabili finalità.

- Dare incarichi che consentano il movimento controllato nella classe per degli scopi non distruttivi.
- Consentire di stare in piedi di fronte al proprio posto, in particolar modo in prossimità della fine del compito.

2) Utilizzare l'attività come un premio:

- Dare il permesso per un'attività (ad esempio: dare incarichi come recapitare un messaggio a qualcuno, pulire la lavagna, mettere in ordine i libri, sistemare le sedie) quale riconoscimento individuale di un suo successo.

3) Impiegare l'attività come risposta alle istruzioni.

- Usare modalità d'insegnamento che incoraggiano la risposta attiva (ad esempio: parlare, muoversi, organizzarsi, scrivere sulla lavagna).
- incoraggiare a munirsi di un diario dove scrivere, colorare ed altro.
- insegnare al bambino a fare domande attinenti all'argomento.

Accorgimenti per contenere l'incapacità ad attendere (impulsività)

1) Non esigere dal bambino di aspettare, ma dargli un sostituto verbale o una risposta motoria da compiere durante l'attesa e, quando possibile, nel frattempo incoraggiare il suo fantasticare:

- istruire il bambino a portare avanti una parte più facile del suo compito (o a farne un sostitutivo) nell'attesa dell'aiuto dell'insegnante.
- Far imparare al bambini: ad affrontare in un test per prime le risposte a lui note.
- Dare una mano al bambino a sottolineare o a riscrivere le domande prima di cominciare, oppure a colorare, con un evidenziatore, le parti più rilevanti;
- incoraggiare il bambino a scarabocchiare, a giocare con la gomma, col segnalibro o con la matita mentre aspetta o ascolta delle istruzioni.
- Aiutarlo a prendere appunti (anche se solo per poche parole, quelle che lui reputa le più importanti).

2) Incoraggiare il bambino ad esternare le sue capacità positive di leadership invece di fraintendere la sua incapacità d'attendere come impazienza e prepotenza:

- Suggerire o rinforzare altri ruoli (es. fare il capofila, distribuire i fogli).
- Per quei bambini che interrompono sempre, insegnare loro come riconoscere le pause nella conversazione e come non perdere il filo del discorso.
- Indicare al bambino quando serve un maggior autocontrollo per una particolare attività.
- Insegnare e rinforzare le convenzioni sociali (es. buon giorno, ciao, per favore, grazie).

Accorgimenti per evitare la caduta dell'attenzione durante i compiti nelle attività

1) Ridurre la lunghezza del compito:

- Dividere il compito in parti più piccole che possano essere completate in diversi momenti.
- Fornire due compiti, facendo svolgere prima quello che piace di meno al bambino e poi il suo preferito.
- Assegnare pochi esercizi alla volta.
- Quando viene esposto il compito usare un linguaggio preciso e globale.
- Suddividere il compito da memorizzare invece di presentarlo nella sua globalità;

2) Fare in modo che i compiti risultino più interessanti:

- Consentire di lavorare in coppia, in piccoli gruppi.
- Alternare compiti molto interessanti ad altri meno interessanti.
- Utilizzare proiettori da parete durante le spiegazioni.
- Far sedere il bambino accanto alla maestra.

3) Cercare le novità, specialmente alla fine di un lungo compito:

- Trasformare in gioco la correzione dei compiti.
- Trasformare in gioco il ripasso mnemonico.

4) Non incoraggiare o rinforzare il giudizio di "bella addormentata", ossia se il bambino guarda fuori dalla finestra o ad un altro bambino non significa perciò che sia disattento. Purché il suo comportamento non sia di disturbo, non pretendere da lui una quiete assoluta che non sempre coincide con una reale attenzione.

Accorgimenti per evitare la mancanza di partecipazione e l'incostanza nel terminare i compiti

1) Andare incontro alle scelte ed agli specifici interessi del bambino nei compiti:

- Consentire, entro certi limiti, la scelta del compito, dell'argomento, dell'attività.
- intuire le preferenze del bambino ed usarle come incentivo.
- Fare in modo di attirare l'attenzione del bambino al compito.

2) Assicurarsi che i compiti coincidono con le capacità d'apprendimento del bambino e con le sue attitudini:

- Presentare modalità alternative di risposte (ad esempio, scritte a macchina, con il computer, registrate a voce).
- Alterare il livello di difficoltà del compito.
- Assicurarsi che il mancato svolgimento di un compito non sia dovuto alla disorganizzazione.

Accorgimenti per superare la difficoltà ad iniziare un compito: in generale aumentare la strutturazione e l'importanza delle parti più rilevanti di un compito o delle convenzioni sociali.

1) Predisporre l'attenzione del bambino alle richieste orali (es. dandogli anche delle istruzioni scritte, permettendogli di prendere appunti).

2) Fornire una struttura precisa ai compiti ed ai test (es. usare fogli a quadretti per la matematica, stabilire degli standard per i compiti, essere il più specifici possibile).

3) inquadrare la struttura globale del compito (es. le domande fondamentali, il percorso da compiere, le tavole del contenuto).

4) Dare la possibilità di effettuare il lavoro in coppia o in piccoli gruppi purché a bassa voce.

5) Colorare, cerchiare, sottolineare o riscrivere le istruzioni o i punti più difficili.

Accorgimenti per completare in tempo i compiti assegnati

1) Ampliare l'organizzazione del lavoro con l'utilizzo di liste, diari, quaderni di appunti, cartelline:

- Assegnare i compiti al bambino scrivendoli su agendine tascabili.
- Scrivere i compiti assegnati sulla lavagna ed assicurarsi che li abbia copiati.

2) Stabilire le consuetudini per quanto riguarda l'uso dei materiali della classe e per il vestiario:

- Dare una mano al bambino ad organizzare, con l'uso di raccoglitori, i compiti già fatti e quelli da svolgere; lo stesso vale per gli appunti presi in classe per mantenerli in ordine cronologico.
- Spingere i genitori a stabilire in casa consuetudini giornaliere su come riporre i libri ed usare il materiale scolastico.

- Aiutare il bambino a tenere in ordine il banco organizzandogli lo spazio.

3) Organizzare il suo ambiente con divisori e materiali colorati:

- Insegnare al bambino l'abitudine di farsi delle domande prima di iniziare qualcosa o di lasciare un luogo.
- Scrivere promemoria da mettergli sul banco, sui libri, sul diario.
- incrementare la programmazione sequenziale del pensiero.

4) Esercitarsi alla programmazione:

- Programmare le differenti attività (di cosa ha bisogno, come suddividere i compiti in più parti).
- Prevedere il tempo necessario per ogni singola attività.
- Insegnare strategie per studiare.

5) Utilizzare classificazioni divisioni logiche, ripartizioni:

- Insegnare l'uso di sistemi di scrittura col computer per mettere in ordine le idee,
- Insegnare al bambino a prendere note divise in tre colonne quando ascolta le spiegazioni o legge il materiale (punti principali, punti di supporto, domande).

Accorgimenti per ovviare ad una scarsa abilità manuale alla scrittura

1) Limitare la necessità di scrittura manuale:

- Non obbligare il bambino a ricopiare del materiale: questo diminuirà il suo livello di qualità invece di migliorarlo
- Consentire al bambino di utilizzare gli appunti del compagno o dell'insegnante, accettare compiti battuti a macchina, scritti al computer o registrati,

2) Non pretendere sempre alti livelli di qualità nella scrittura dei compiti, ma soltanto nelle parti più importanti dove è fondamentale la chiarezza:

- Colorare, evidenziare, sottolineare quelle lettere che di solito il bambino non è capace di fare in corsivo,
- Limitare 10 standard per una scrittura accettabile.
- Evidenziare quelle parti del lavoro particolarmente ben fatte.

Accorgimenti per migliorare la scarsa stima di sé

1) In generale riconoscere le capacità e gli sforzi del bambino:

- Richiamare l'attenzione sulle capacità del bambino creando, ogni giorno oppure ogni settimana, dei momenti in cui lui o lei possono dimostrare i loro talenti.
- Riconoscere che l'eccesso di attività può anche significare un aumento di energia e di produttività.
- Riconoscere che essere un capobanda è una qualità da leader.
- Riconoscere che l'attrazione a nuovi stimoli porta anche alla creatività.

2) Incrementare la soddisfazione del successo aiutando il bambino a migliorare le sue qualità

- Riconoscere l'entusiasmo del bambino ed usarlo per sviluppare le sue qualità.
- Mettere in evidenza i suoi successi e non i suoi errori.

3) Coinvolgere il bambino nella soluzione delle sue difficoltà fare insieme al bambino, un elenco dei suoi comportamenti negativi, descrivendo i momenti più difficili e decidere le strategie che possono essere adoperate per evitare guai. Questo colloquio va tenuto privatamente, con calma e con l'atteggiamento di chi cerca di trovare la soluzione a dei problemi, non per colpevolizzare il bambino.

- Fare "giochi di ruolo" con il bambino in queste situazioni per praticare comportamenti alternativi.
- Iniziare con un solo comportamento da cambiare, tenendo una scheda apposita per registrare successi ed insuccessi. Tener conto alla fine di ogni giorno quante volte il bambino è riuscito ad utilizzare una strategia positiva.
- Dopo l'iniziale miglioramento, aggiungere un altro comportamento da modificare e decidere assieme al bambino la strategia o le strategie che devono essere adoperate. '

Altrettanti interessanti strategie che gli insegnanti possono mettere in atto nei confronti di bambini ADHD e/o con disturbi dell'apprendimento sono presenti nel Manuale minimo per genitori ed insegnanti, già menzionato precedentemente, elaborato da Zuddas e collaboratori (ZUDDAS ET AL, 2000):

Organizzare l'aula. La gran parte degli insegnanti sa qual è la disposizione più opportuna della propria classe nell'aula. Può essere buono ricordare che:

1. è necessario effettuare un controllo sulle fonti di distrazione all'interno della classe: è sconsigliato far sedere il ragazzo accanto alla finestra, al cestino, ad altri compagni rumorosi o ad altri oggetti particolarmente interessanti. Non è altrettanto adeguato disporre l'allievo in una zona totalmente priva di stimolazioni: il bambino diventa in questo modo più iperattivo perché va a ricercare delle situazioni nuove ed interessanti.
2. Collocare i banchi in modo tale che l'insegnante possa passare spesso in mezzo ad essi, verificare se i più distratti abbiano capito il compito, stiano seguendo la lezione e stiano effettuando il lavoro assegnato.

Prima di iniziare le spiegazioni

1. Assicurarsi che nel momento in cui vengono spiegate le lezioni o vengono date delle istruzioni per eseguire dei compiti, il bambino non sia fisicamente e mentalmente occupato a fare qualcos'altro (roteare penne, guardare o chiamare i compagni).

Solitamente il contatto oculare è il modo più efficace per controllare l'attenzione del bambino.

2. Assegnare istruzioni semplici e brevi; è necessario accertarsi che il ragazzo abbia capito le istruzioni di un compito e per essere sicuri di questo è spesso utile chiederglielo.

3. Una volta che è stato assegnato il testo di un problema di aritmetica o un testo che contenga delle istruzioni, può essere opportuno aiutare il ragazzo disattento/iperattivo ad individuarne (sottolineandole con diversi colori) le parti importanti.

Durante le lezioni

1. Limitare i tempi di lavoro: fare brevi e frequenti pause specialmente durante i compiti ripetitivi e noiosi.
2. Fare in modo che le lezioni siano stimolanti e cariche di novità: i bambini con ADHD hanno peggiori prestazioni quando i compiti sono noiosi e ripetitivi (ad esempio un brano di un libro viene compreso meglio se contiene delle figure), Anche il ritmo della voce dell'insegnante quando spiega può avere un'influenza sulla capacità attentiva degli studenti. .
3. interagire frequentemente, verbalmente e fisicamente, con gli studenti, facendo in modo che gli allievi debbano rispondere frequentemente durante la lezione.
4. Utilizzare il nome degli studenti distratti per la spiegazione.
5. Creare delle situazioni di gioco in modo da favorire la comprensione delle spiegazioni: per esempio, utilizzare il gioco di ruoli per spiegare concetti storici, sociali in cui siano coinvolti vari personaggi.
6. Abituare il ragazzo impulsivo ad effettuare un controllo sul proprio lavoro svolto.

Favorire e sviluppare la capacità di pianificazione

1. Ha una particolare importanza stabilire delle attività programmate e routinarie in modo tale che il ragazzo acquisti la capacità di prevedere quali comportamenti deve attuare in determinati momenti della giornata. Potrebbe essere utile esporre il programma di una giornata tipo attraverso disegni e brevi scritte che lo descrivono.
2. È importante precisare con chiarezza i tempi utili per svolgere le attività giornaliere, rispettando i tempi dello studente (questo gli dà anche la possibilità di orientarsi meglio nel tempo).
3. Aiutare l'allievo iperattivo ad avere una gestione migliore del suo materiale:
l'insegnante può dimostrare che dà importanza all'organizzazione lasciando 5 minuti al giorno per sistemarlo ed aiutare il ragazzo ad applicare (o inventare) delle strategie per tenerlo in ordine.
4. i Proporsi come modello per mantenere in maniera ordinata il proprio materiale; segnalare alcune strategie per far fronte alle situazioni di disorganizzazione, premiando il banco meglio organizzato del giorno.
5. Utilizzare il diario per la comunicazione giornaliera con la famiglia (non solo per scrivere note negative sul comportamento).

Stabilire e far condividere le regole

1. Definire e conservare chiare e semplici regole all'interno della classe (è importante conquistarsi un consenso unanime su queste regole).
2. Rivedere, discutere e correggere le regole della classe, quando se ne ravveda la necessità.
3. Spiegare in modo chiaro e specifico agli alunni disattenti/iperattivi quali sono i comportamenti appropriati e quali sono quelli inadeguati, mettendo in evidenza quali sono le conseguenze dei comportamenti positivi e quelle che sono generate da quelli negativi.
4. È importante stabilire giornalmente o settimanalmente dei chiari e semplici obiettivi da raggiungere. È utile dare delle informazioni frequenti al ragazzo su come sta effettuando il lavoro e come si sta comportando in special modo in relazione agli obiettivi da raggiungere.
5. È più efficace rinforzare e premiare i comportamenti positivi (stabiliti precedentemente), piuttosto che punire quelli negativi. Le punizioni severe, come le note scritte o le sospensioni, non genere delle modificazioni sul comportamento del bambino. Modificare i rinforzi nel caso in cui questi dovessero perdere efficacia.
6. Non punire il ragazzo eliminando l'intervallo, in quanto anche il ragazzo iperattivo ha bisogno di scaricare la tensione e di socializzare con i compagni.

In generale è opportuna:

1. Fare in modo che non si creino situazioni di competizione "non sostenibile" con altri compagni durante lo svolgimento dei compiti.
2. Non concentrare l'attenzione sul tempo di esecuzione dei compiti, ma sulla qualità del lavoro svolto (anche se questo può risultare inferiore a quello dei compagni).

Utilizzare i punti forti cercando di eludere il più possibile i lati deboli del ragazzo, ad esempio se manifesta difficoltà nella motilità fine, ma ha buone capacità linguistiche può essere utile incoraggiare l'espressione orale e, quando è possibile, sostituirla a quella scritta. Enfatizzare i lati positivi del comportamento (la creatività, l'affettività, l'estroversione.).

È importante sottolineare che i genitori e gli insegnanti possono aiutare in modo davvero efficace bambini con un disturbo come l'ADHD con o senza la comorbilità con disturbi dell'apprendimento nel momento in cui ogni bambino venga considerato come un universo a sé con dei suoi particolari bisogni che possono essere differenti da quelli degli altri e quindi dare a ciascuno ciò che gli è necessario (D'Errico, Aiello 2004).