

ADHD

Capire i sintomi e imparare le
tecniche di intervento evidence-based

18 Dicembre 2015

Le funzioni esecutive sono



Insieme di processi cognitivi di "ordine superiore" che gestiscono tutte le attività mentali e permettono di pianificare, iniziare e portare a termine comportamenti diretti al raggiungimento di determinati obiettivi, attraverso un insieme di azioni coordinate e strategiche.

Sono responsabili

- della programmazione
- della capacità di stabilire mete
- di classificare
- di sapere eseguire un ordine
- del controllo e monitoraggio del comportamento
- di saper ordinare una serie di attività per raggiungere un obiettivo

Ci sono una miriade di studi sulle funzioni esecutive poiché:

1. si ritiene svolgano un ruolo chiave nel comportamento intelligente;
2. si ritrova una loro compromissione in molte patologie psichiatriche e disturbi neurologici;
3. variano durante l'arco di vita e condizionano il comportamento in situazioni complesse (Banich, 2013).

Nome funzione	Cosa fa
Avvio	<ul style="list-style-type: none">• capacità di richiamare le risorse necessarie ad iniziare un compito, mantenere lo sforzo, portare a termine
Attenzione	<ul style="list-style-type: none">• diretta/gestire l'attenzione e spostare l'attenzione tra compiti diversi (Shifting del focus)
Memoria di lavoro e recupero di informazioni	<ul style="list-style-type: none">• tenere a mente e manipolare informazioni, mentre si porta a termine un compito (passaggi intermedi, le regole)• analizzare (individuare i vari passaggi)• sintetizzare (creare il tutto dalle parti)• recuperare le informazioni dalla memoria

Nome funzione	Cosa fa
Organizzazione	<ul style="list-style-type: none">• organizzare informazioni e materiali in modo da averle a portata di mano• organizzare lo spazio di lavoro
Pianificazione	<ul style="list-style-type: none">• dare priorità e mettere in sequenza le azioni necessarie a raggiungere un obiettivo• essere in grado di anticipare e prevedere risultati
Senso del tempo	<ul style="list-style-type: none">• fare una stima del tempo necessario• essere consapevoli del tempo che passa
Flessibilità cognitiva	<ul style="list-style-type: none">• cambiare schema di comportamento in base a un feedback ricevuto (cambiare programma, problem solving)
Auto-regolazione	<ul style="list-style-type: none">• controllo emotivo• controllo inibitorio e degli impulsi (controllare le interferenze irrilevanti per perseguire quanto prefissato)
Auto-monitoraggio	<ul style="list-style-type: none">• valutare le proprie azioni• analizzare gli errori• modificare i comportamenti se necessario

**COMPORTAMENTI OSSERVATI IN BAMBINI
CON DEFICIT DELLE FUNZIONI ESECUTIVE**

Difficoltà nel mantenere l'attenzione
(specie in compiti noiosi/frustranti)

Incapacità ricordare i luoghi
e i tempi degli eventi accaduti
o di imparare dall'esperienza

Grande distraibilità

Procrastinazione e/o difficoltà ad
intraprendere compiti nuovi o impegnativi

Difficoltà nell'eseguire più
compiti contemporaneamente

Ipoattivazione

Noncuranza, trasandatezza,
goffaggine, disorganizzazione

Difficoltà nel controllare
le risposte automatiche

Perdita della cognizione
del tempo, lentezza cronica

Marcata altalenanza nelle
prestazioni accademiche

Difficoltà nello stabilire
Priorità e rispettare i tempi

Scarsa consapevolezza dei sentimenti
altrui e delle convenienze sociali

Sbadataggine

Difficoltà nel passare
da un'attività all'altra

Difficoltà nella regolazione
degli stati emotivi, impazienza,
scarsa tolleranza della frustrazione

Instancabilità,
marcata loquacità

Senso del tempo

- Difficoltà a percepire il tempo: quanto tempo ci vuole a....?
- Il concetto di tempo è molto soggettivo
- Il tempo non è una cosa visibile
- Si ha una diversa percezione del tempo in varie situazioni



Importante: visualizzare in che modo il tempo viene utilizzato effettivamente

fare una stima

verificare

Task	My Guess/Estimate	How long it REALLY took

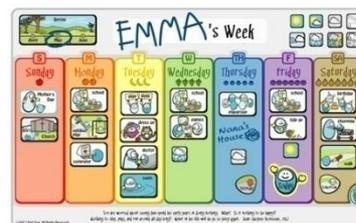
Esiste solo il presente



Il Futuro?
Troppo lontano.
Ci penserò....dopo.



Modificare l'ambiente



Usare strumenti per
'vedere' presente,
passato e futuro



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

“Vedere” il tempo: Usare timer con feedback visivo, uditivo, tattile per capire meglio il tempo a disposizione/trascorso

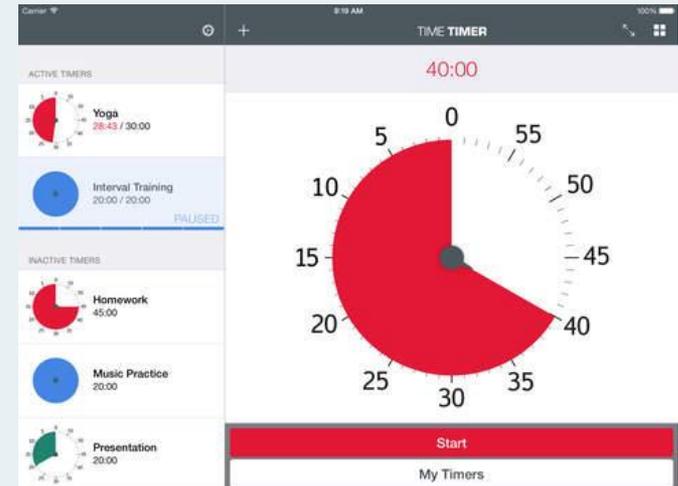
Timer Touch -app

<https://itunes.apple.com/us/app/timer+-touch-hd/id520487966?mt=8>



Time Timer-app

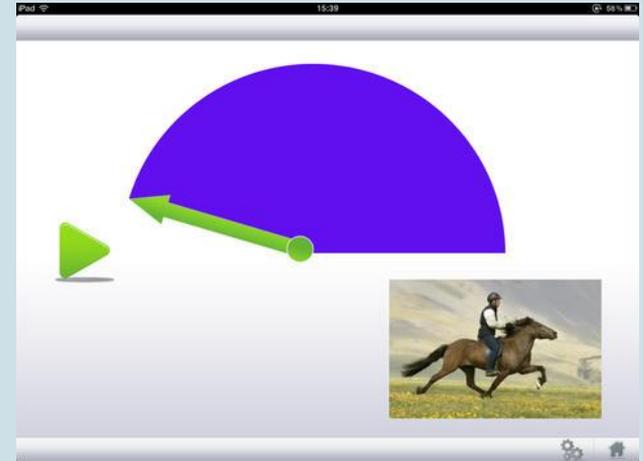
<https://itunes.apple.com/it/app/time-timer-ipad-edition/id434081367?mt=8>



“Vedere” il tempo: Usare timer con feedback visivo, uditivo, tattile per capire meglio il tempo a disposizione/trascorso

Activity Timer – app –permette di inserire foto per scandire gli eventi

<https://itunes.apple.com/it/app/activity-timer/id606316489?mt=8>



Timer online

<http://www.online-stopwatch.com/countdown-clock/full-screen/>

Timer da scaricare sul PC

http://www.downloadcollection.com/free_timer.htm



“Vedere” il tempo: Usare timer con feedback visivo, uditivo, tattile per capire meglio il tempo a disposizione/trascorso

Cube Timer

http://www.amazon.it/Datexx-Miracle-Cube-Timer-Purple/dp/B018KV8OOE/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1450445681&sr=8-1&keywords=cube+timer



Pianificare e sapersi organizzare

- Stabilire delle routine, spezzettare i compiti in piccole parti,
- Fornire dei prompt per sostenere l'attenzione al compito
- Predisporre checklist per permettere al bambino di capire “a che punto si trova” durante una sequenza di azioni
- Usare timer con segnalatori visivi/acustici per indicare la fine di un compito e l'inizio di un compito diverso
- Usare agende elettroniche o app per dispositivi mobili
- Usare calendari da parete nei quali scrivere le date, le scadenze, gli eventi
- Predisporre un sistema con colori codificati per segnalare le priorità/il livello di importanza



Pianificazione, organizzazione

► 4KidsCal



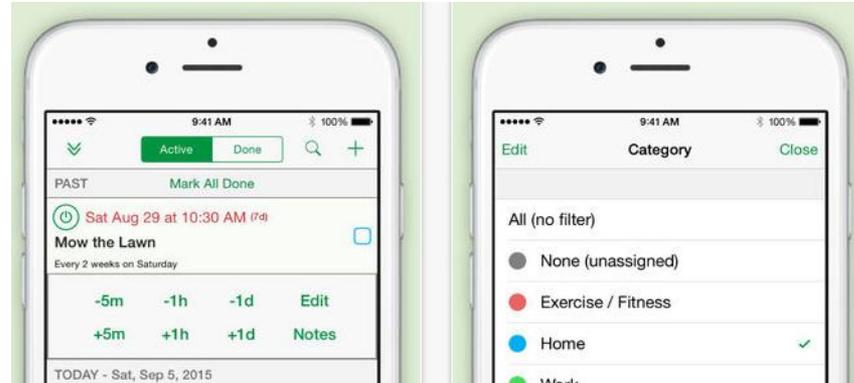
[Apple Store](#)



Permette ai bambini di organizzare un calendario degli eventi aggiungendo all'icona una nota audio registrata

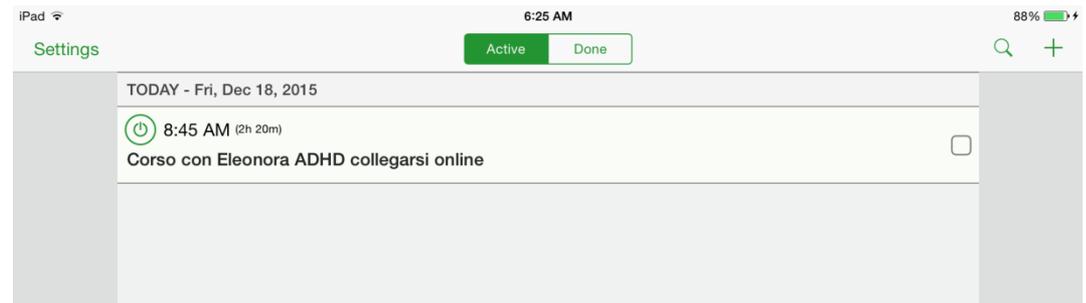
Pianificazione, organizzazione

▶ Alarmed



[Apple Store](#)

- Avvisi promemoria pop-up, programmabili anche a intervalli regolari nel corso della giornata
- timer countdown, countup, con sequenza di azioni
- vasta scelta di suonerie



Pianificazione, organizzazione

▶ 30/30



[Apple Store](#)



Permette di impostare un elenco di attività e la durata di ciascuna attività . Quando si avvia il timer, la app segnalerà quando passare al prossimo compito. Semplice da programmare e da utilizzare



Pianificazione, organizzazione

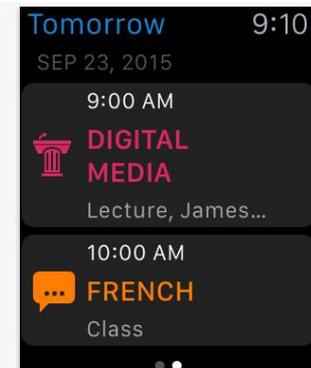
► iStudiez Pro



[Apple Store](#)



iStudiez offre anzitutto un'agenda/diario interattivo comodo e completo. Aiuta gli alunni a gestire i compiti da svolgere, la programmazione della giornata e persino il tempo libero da dedicare al gioco.



Pianificazione, organizzazione

► First Then



www.goodkarmaapplications.com



[Apple Store](#)

[Google Store](#)

Routine del mattino	
	Fare colazione
	Vestirsi
	Lavare i denti
	Pettinarsi
	Fare il letto
	Indossare calze e scarpe
	Mettere la merenda nello zaino
	In auto con zaino e cappello

www.edaic.wordpress.com

Pianificazione, organizzazione

▶ Lesson Pix

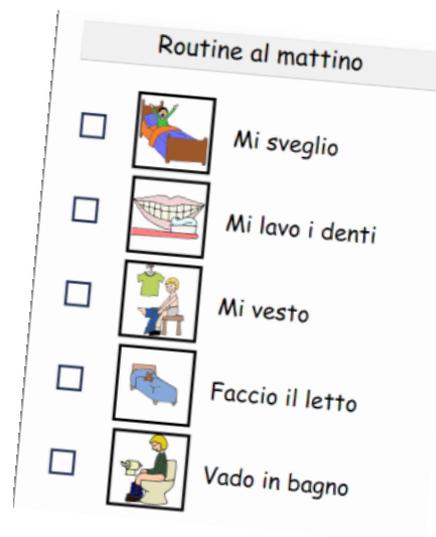
Generatori di elenchi di compiti da fare.
Il programma si utilizza online e permette la
produzione di elenchi stampare.

<http://www.workingmom.com/todolist/>



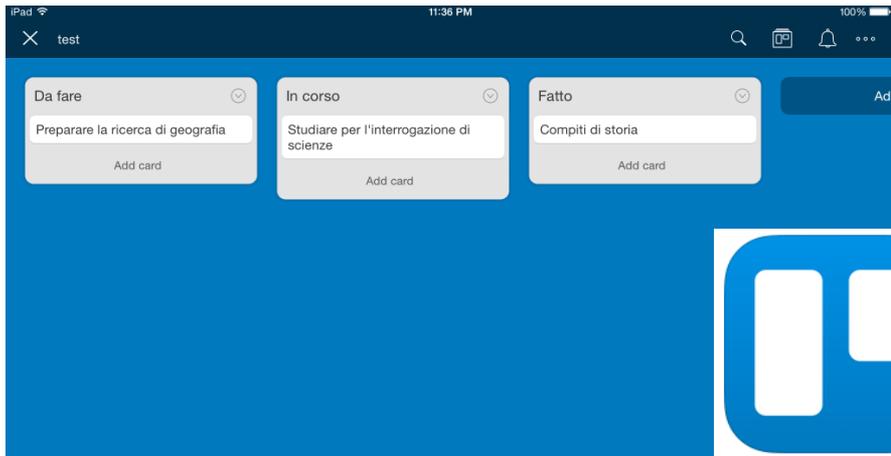
LessonPix

<http://lessonpix.com/materials/546503/Morning+Routine>



Pianificazione, organizzazione

► Trello



<https://itunes.apple.com/us/app/trello-organize-anything/id461504587?mt=8>

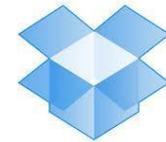
One Note Notebook digitale



<https://itunes.apple.com/us/app/microsoft-onenote-for-ipad/id478105721?mt=8>

<https://www.onenote.com/Download>

<https://itunes.apple.com/us/app/microsoft-onenote/id784801555?mt=12>



Dropbox

Salva file e documenti in cloud. Permette di accedere ai propri materiali da qualsiasi dispositivo (tablet o computer). Si sincronizza con applicazioni su iPad o Android e permette di aprire i file nelle App compatibili

