



## COME STIMOLARE CON EFFICACIA L'ATTENZIONE NEI BAMBINI CON ADHD. NE PARLIAMO CON ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

### Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

L'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) è uno dei disturbi del neurosviluppo più comuni che inizia nell'infanzia e può persistere fino all'età adulta. È caratterizzato da difficoltà persistenti in tre aree principali: disattenzione, iperattività e impulsività. Quali sono i fattori che possono contribuire o amplificare nei bambini la sua manifestazione? Quali sono i segnali importanti da non sottovalutare? Come è possibile allenare la concentrazione nei bambini durante le attività quotidiane? Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Lucattini: «Essere partecipi, sorridenti, affettuosi aiuta il bambino a sentirsi visto e sostenuto. Anche semplici attività come giocare, ascoltare musica insieme o fare piccole attività manuali aiutano a rimanere nel qui e ora, a calmarsi e a concentrarsi meglio. Non essere rigidi ma affettuosi e autorevoli».

**Dott.ssa Lucattini, cos'è il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) e quali sono i fattori che possono contribuire o amplificare la sua manifestazione?**

L'ADHD è definito dalle principali istituzioni scientifiche internazionali come un disturbo del neurosviluppo multifattoriale, caratterizzato da difficoltà persistenti nell'attenzione, nell'autoregolazione e in alcuni casi nell'inibizione degli impulsi. Accanto alla dimensione neurobiologica, i ricercatori mettono in evidenza il ruolo delle sindromi depressive infantili, dei legami primari e del contenimento emotivo in ambito familiare. I bambini crescono e sviluppano le loro funzioni attentive all'interno di un ambiente che, se segnato da conflittualità, depressione o fragilità economica. Questi fattori purtroppo possono incidere sulla capacità di regolazione emotiva, causare ansia e frustrazione. Quando l'attenzione non può strutturarsi pienamente, il bambino rimane in

uno stato di allerta emotiva che interferisce con la concentrazione e l'apprendimento, contribuendo a spiegare la variabilità della prevalenza del disturbo tra 7% e 15%.

Uno studio sui fattori familiari ha evidenziato che una buona genitorialità rappresenta un fattore protettivo per l'ADHD, mentre relazioni familiari problematiche e una storia familiare di ADHD aumentano il rischio (*Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2015). Questo conferma come l'ambiente familiare sia componente attiva nello sviluppo delle capacità dei bambini, anche di quelle attentive.

### **Quali sono i segnali precoci da non sottovalutare?**

I genitori osservano spesso difficoltà nel gioco, fatica a mantenere la concentrazione su un compito, irrequietezza fisica e tendenza a distrarsi anche in attività piacevoli. Un elemento chiave è il modo in cui il bambino entra in relazione con l'adulto durante il compito.

Un bambino che non riesce a stare fermo fisicamente e a sostare mentalmente con azione prolungata può segnalare una difficoltà nel tollerare la frustrazione o una sovrastimolazione emotiva interna. Incidenti ripetuti, comportamenti rischiosi nonostante i richiami o apparente sordità verso le richieste dei genitori sono campanelli d'allarme. In questi casi, ciò che appare come semplice disattenzione può essere anche un modo di gestire ansia, eccitazione o un malessere di cui il bambino non parla. Una recente ricerca sui trial scolastici randomizzati conferma che programmi strutturati implementati nelle scuole producono miglioramenti sia comportamentali sia attentivi nei bambini con ADHD (*Frontiers in Psychology*, 2025). Questo suggerisce che già da alcune atteggiamenti e comportamenti, emergono segnali su cui si può intervenire già precocemente.

### **Le difficoltà dei genitori, se non gestite bene, possono riversare negativamente nella vita del proprio bambino?**

Se per qualche motivo un genitore depresso, ansioso o emotivamente sovraccarico può influire profondamente sulla capacità di un bambino di organizzare attenzione e concentrazione. I genitori fungono da contenitore delle emozioni del bambino, quando questo contenitore è fragile o pieno da tristezza e irritabilità, il bambino può sviluppare una disregolazione emotiva che si può manifestare manifestata anche molto precocemente, nei primi tre anni di vita, come difficoltà nel mantenere l'attenzione, nel gioco e nel rapporto con i genitori.

È fondamentale che, se un genitore si sente in difficoltà, cerchi un aiuto professionale; prendersi cura di se stessi e del proprio benessere, migliora la qualità della relazione e permette al bambino di recuperare sicurezza interna. Un adulto più sereno è più capace di riconoscere le difficoltà e i segnali di disagio del figlio e di sostenerlo. Inoltre, la relazione genitore-figlio assume un ruolo strutturale nella regolazione attentiva (*Frontiers in Psychology*, 2025).

### **Come è possibile allenare la concentrazione nei bambini durante le attività che svolgono quotidianamente?**

Attenzione e concentrazione si possono sviluppare trovando le giuste strategie, innanzitutto apprendendo e interiorizzando i tempi. La famiglia può favorire questo sviluppo dedicando momenti quotidiani ad attività condivise che richiedono un'attenzione progressivamente crescente, in un ambiente affettivamente stabile, ordinato e senza eccessive distrazioni.

La continuità delle routine fornisce al bambino una struttura interna, un "ritmo" esterno prevedibile che, interiorizzato, lo rassicura dall'interno, lo rende progressivamente più autonomo e gli permette di dedicare energie mentali al compito che sta svolgendo, abbattendo i livelli d'ansia da prestazione. Evitare il *multitasking* precoce e valorizzare attività che sviluppino le capacità associative, logiche e affettive come leggere, contare, disegnare, aiuta il bambino a costruire un pensiero più concentrato e meno frammentato.

Anche gli studi scientifici confermano stabilire ritmi regolari, attività strutturate e momenti di esercizio fisico contribuiscono a ridurre la distraibilità, a migliorare l'autoregolazione emotiva e sostengono la capacità di concentrazione nel tempo. Tutti gli interventi basati sull'esercizio fisico strutturato, inseriti all'interno delle abitudini familiari o scolastiche, migliorano significativamente funzioni esecutive, il controllo dell'impulsività e l'attenzione nei bambini e adolescenti con ADHD. L'efficacia risulta maggiore quando l'attività fisica è regolare, programmata e integrata in un ambiente prevedibile (*Health and Development*, 2024).

### **In che modo, è possibile intervenire per aiutare un bambino che presenta un disturbo attentivo?**

Quando il sospetto di un disturbo attentivo è fondato, la valutazione integrata è fondamentale, quella neuropsichiatrica e quella psicoanalitica, per una comprensione neuropsicologica, emotiva e relazionale del bambino. L'osservazione del gioco, della qualità delle relazioni e della capacità di simbolizzazione permette allo psicoanalista infantile di cogliere la natura del disagio, se una difficoltà del neurosviluppo, una risposta depressiva, un conflitto interno o un problema ambientale.

Il percorso può includere riabilitazione neuropsicologica, psicoterapia psicodinamica o un trattamento psicoanalitico vero e proprio, eventualmente accompagnato da colloqui con i genitori.

La difficoltà attentiva non è mai un fenomeno isolato, ma si intreccia con il modo in cui il bambino internalizza le prime esperienze relazionali. La capacità di concentrazione nasce infatti dall'esperienza precoce di essere contenuti emotivamente da un adulto disponibile, prevedibile e capace di modulare gli stati affettivi del bambino.

Quando questo contenimento viene meno, per depressione genitoriale, conflittualità, assenza affettiva o iperstimolazione, il bambino può sviluppare stati di eccitazione o di ritiro che interferiscono con l'attenzione. La difficoltà a "stare sul compito" riflette allora una difficoltà a stare con se stessi, a tollerare emozioni o fantasie interne che risultano troppo intense o disorganizzanti.

Numerose ricerche evidenziano che gli interventi psicologici e comportamentali rivolti ai bambini con ADHD risultano particolarmente efficaci quando aiutano il bambino a costruire capacità di autoregolazione emotiva, oltre che attentiva. Gli approcci terapeutici che integrano il supporto ai genitori, la regolazione emotiva e l'organizzazione dell'ambiente sono quelli che producono i risultati più solidi, questo perché intervengono proprio su quelle funzioni di contenimento affettivo che aiutano l'attenzione. Il bambino può concentrarsi meglio quando si sente sostenuto, quando il mondo interno è meno caotico e quando gli adulti che lo circondano forniscono un contenimento sufficiente a regolare gli stati interni (*Clinical Psychology Review*, 2023).

### **Quali consigli si sente di dare ai genitori?**

-Non sovraccaricare i figli con troppi impegni. Ai bambini fa bene vedere che un compito "grande" si puÃ² trasformare in parti piÃ¹ piccole e facili. CosÃ¬ non si sentono sopraffatti e trovano piÃ¹ fiducia nelle proprie capacitÃ . Non essere rigidi ma affettuosi e autorevoli;

-Osservarli con calma e affetto. Guardare un figlio non significa scrutarlo con ansia, significa esserci. Essere partecipi, sorridenti, affettuosi aiuta il bambino a sentirsi visto e sostenuto. Anche semplici attivitÃ come giocare, ascoltare musica insieme o fare piccole attivitÃ manuali aiutano a rimanere nel "qui e ora", a calmarsi e a concentrarsi meglio aiutano a rimanere nel "qui e ora", a calmarsi e a concentrarsi meglio;

-Fare attenzione ai segnali che si ripetono. Incidenti frequenti, comportamenti rischiosi o un'agitazione che dura nel tempo possono essere modi con cui un bambino comunica un disagio: ansia, tristezza, difficoltÃ emotive o anche un vero problema attentivo. Non Ã¨ "colpa" di nessuno, Ã¨ un "spia" da riconoscere;

-Collaborare sempre con la Scuola e gli insegnanti, chiedendo se necessario lâ attivazione di un Programma Didattico Personalizzato, presentando una certificazione specialistica come previsto dalla legge;

-Chiedere aiuto se la difficoltÃ persiste. Se un bambino rimane agitato, molto distratto o insolitamente lento per un periodo prolungato, Ã¨ utile rivolgersi a specialisti neuropsichiatre e psicoanalisti. Una valutazione precoce aiuta a capire cosa sta succedendo e a offrire il sostegno giusto, senza inutili attese o preoccupazioni;

-Sostenere e proteggere i figli. Ricordate che un bambino riesce a concentrarsi davvero quando dentro di sÃ© si sente tranquillo, compreso e rassicurato. Il sostegno emotivo nutre lo sviluppo dell'intelligenza, della creativitÃ , della curiositÃ e della capacitÃ di pensare. Da un clima affettivo sicuro nasce la possibilitÃ di maturare attenzione, autonomia e fiducia in se stessi.