







## Colophon

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editore: Saage Media GmbH  
Pubblicazione: 02.2025  
Design della copertina: Saage Media GmbH  
ISBN Brossura (it): 978-3-384-53131-5  
ISBN Ebook (it): 978-3-384-53132-2

## Note legali / Avvisi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

I link esterni e i riferimenti alle fonti elencati in questo libro sono stati verificati al momento della pubblicazione. L'autore non ha alcuna influenza sulla progettazione e sui contenuti attuali e futuri delle pagine collegate. Il fornitore del sito web collegato è l'unico responsabile per contenuti illegali, errati o incompleti e per danni derivanti dall'uso o dal mancato uso delle informazioni, non chi fa riferimento alla rispettiva pubblicazione tramite link. Tutte le fonti esterne utilizzate sono elencate nella bibliografia. Nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti di fonti esterne. Gli operatori delle fonti citate sono gli unici responsabili del loro contenuto. Immagini e fonti di terzi sono contrassegnate come tali. La riproduzione, l'elaborazione, la distribuzione e qualsiasi tipo di sfruttamento al di fuori dei limiti del diritto d'autore richiedono il consenso scritto dell'autore o del creatore.

Questo libro è stato tradotto dal tedesco. Non si possono escludere completamente deviazioni dall'originale o errori di traduzione. Tutte le fonti citate nel libro sono disponibili in inglese. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali imprecisioni o malintesi di contenuto derivanti dalla traduzione.

I dati nei diagrammi che non sono esplicitamente contrassegnati con una fonte non si basano su studi ma sono ipotesi non vincolanti per una migliore visualizzazione.

Questo libro è stato creato utilizzando l'Intelligenza Artificiale (IA) e altri strumenti. Tra le altre cose, sono stati utilizzati strumenti per la ricerca, la scrittura/editing e la generazione di illustrazioni decorative. Nonostante i controlli, non si possono escludere completamente gli errori. Vorremmo sottolineare che l'uso dell'IA serve come strumento di supporto per offrire ai nostri lettori un'esperienza di lettura di alta qualità e stimolante.

I riferimenti e le citazioni contenuti in questo libro sono stati accuratamente ricercati e riprodotti nel loro significato. L'interpretazione e la presentazione del contenuto citato riflettono la comprensione dell'autore e non necessariamente corrispondono all'intenzione o all'opinione degli autori originali. Per le citazioni parafrasate, le dichiarazioni principali delle fonti originali sono state incorporate nel contesto di quest'opera secondo le migliori conoscenze e convinzioni, ma possono deviare dalle formulazioni originali e dalle sfumature di significato a causa del trasferimento e della semplificazione. Tutte le fonti utilizzate sono completamente elencate nella bibliografia e possono essere lette lì nell'originale. La responsabilità dell'interpretazione e dell'incorporazione contestuale del contenuto citato è dell'autore di questo libro. Per domande scientifiche e informazioni dettagliate, si raccomanda di consultare le fonti originali. L'autore si è sforzato di presentare argomenti scientifici complessi in modo generalmente comprensibile. Non si possono escludere semplificazioni e generalizzazioni. Non può essere fornita alcuna garanzia per l'accuratezza tecnica e la completezza delle presentazioni semplificate. La riproduzione parafrasata di citazioni e scoperte scientifiche viene effettuata coscienziosamente in conformità con la legge sulle citazioni secondo § 51 UrhG e tutte le disposizioni pertinenti sul diritto d'autore di altri paesi. Quando si semplifica, trasferisce e possibilmente traduce contenuto scientifico in un linguaggio generalmente comprensibile, si possono perdere sfumature di significato e dettagli tecnici. L'autore non rivendica diritti sulle opere citate e rispetta tutti i diritti d'autore degli autori originali. Se viene rilevato un uso non autorizzato, l'autore chiede di essere informato per prendere le misure appropriate. Per scopi accademici e quando utilizzato come riferimento scientifico, si raccomanda espressamente di consultare le fonti originali. La presentazione semplificata serve esclusivamente per informazione scientifica popolare.

Le informazioni contenute in questo libro su ADHD, strategie di apprendimento e progettazione dell'ambiente di apprendimento sono state accuratamente ricercate, tuttavia le scoperte scientifiche e gli approcci terapeutici nel campo dell'ADHD possono evolversi continuamente. Pertanto, non si può garantire l'aggiornamento, l'accuratezza e la completezza delle informazioni fornite. Le metodologie di apprendimento e le strategie organizzative per le persone con ADHD si basano su conoscenze e esperienze generali. Ogni persona con ADHD è unica, perciò i metodi descritti potrebbero non essere adatti a tutti in egual misura. Questo libro non sostituisce una diagnosi professionale, una terapia o un supporto educativo. Per domande specifiche riguardanti la diagnosi, il trattamento o il supporto scolastico per l'ADHD, è sempre consigliabile consultare professionisti qualificati come medici, terapeuti o educatori. Non si assume alcuna responsabilità per eventuali conseguenze negative che potrebbero derivare dall'applicazione dei metodi descritti. Prima di attuare misure specifiche, in particolare per quanto riguarda la modifica di concetti terapeutici o di supporto esistenti, è sempre opportuno consultare i professionisti curanti. Tutti i marchi e i segni distintivi menzionati nel libro, come materiali didattici o ausili terapeutici, sono soggetti senza riserve alle disposizioni della legge sui marchi vigente e ai diritti di proprietà dei rispettivi proprietari registrati.

Bendis Saage

**ADHD e apprendimento:  
Strategie di successo per la scuola  
e l'università  
Guida pratica per imparare con successo con  
ADHD:  
tecniche di concentrazione, organizzazione  
dello studio e supporto efficace**

89 Fonti

41 Diagrammi

47 Immagini

7 Illustrazioni

© 2025 Saage Media GmbH

Tutti i diritti riservati

## **Cari lettori,**

vi ringraziamo di cuore per aver scelto questo libro. Con la vostra scelta ci avete dato non solo la vostra fiducia, ma anche parte del vostro prezioso tempo. Lo apprezziamo molto.

L'ADHD presenta quotidianamente sfide particolari per bambini, adolescenti e le loro famiglie nell'apprendimento. Le difficoltà di concentrazione e i problemi di organizzazione possono rendere la vita scolastica notevolmente più difficile. Questo libro pratico offre strategie concrete e approcci risolutivi su come le persone affette da ADHD possano migliorare in modo sostenibile il loro comportamento di apprendimento. Dalla progettazione ottimale del posto di lavoro, alle tecniche di studio efficaci, fino alla preparazione per gli esami, tutti gli aspetti rilevanti vengono esaminati in modo sistematico. I metodi presentati si basano su attuali scoperte scientifiche e sono stati testati nella pratica. Genitori, educatori e persone interessate ricevono strumenti preziosi per gestire con successo la vita scolastica, dalla scuola primaria all'università. Con questa guida, è possibile sfruttare in modo mirato le particolari forze delle persone con ADHD e superare sistematicamente le difficoltà di apprendimento. Scoprite ora strategie collaudate per un apprendimento concentrato e di successo con l'ADHD!

Questa guida fornisce informazioni comprensibili e pratiche su un argomento complesso. Grazie a strumenti digitali autoprodotti che utilizzano anche reti neurali, siamo stati in grado di condurre ricerche approfondite. I contenuti sono stati strutturati in modo ottimale e sviluppati fino alla versione finale per fornire una panoramica ben fondata e facilmente accessibile. Il risultato: ottieni una visione completa e benefici di spiegazioni chiare ed esempi illustrativi. Anche il design visivo è stato ottimizzato attraverso questo metodo avanzato in modo da poter cogliere e utilizzare rapidamente le informazioni.

Ci impegniamo per la massima precisione, ma siamo grati per qualsiasi segnalazione di possibili errori. Visitate il nostro sito web per trovare le ultime correzioni e aggiunte a questo libro. Queste saranno incorporate anche nelle edizioni future.

Speriamo che vi piaccia leggere e scoprire cose nuove! Se avete suggerimenti, critiche o domande, attendiamo il vostro feedback. Solo attraverso uno scambio attivo con voi lettori le future edizioni e opere potranno diventare ancora migliori. Restate curiosi!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Squadra

- [www.SaageBooks.com/it](http://www.SaageBooks.com/it)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Accesso rapido alla conoscenza

Per garantire un'esperienza di lettura ottimale, desideriamo familiarizzarvi con le caratteristiche principali di questo libro:

- **Struttura Modulare:** Ogni capitolo è autonomo e può essere letto indipendentemente dagli altri.
- **Ricerca Approfondita:** Tutti i capitoli si basano su ricerche approfondite e sono supportati da riferimenti scientifici. I dati mostrati nei diagrammi servono per una migliore visualizzazione e si basano su ipotesi, non sui dati forniti nelle fonti. Un elenco completo delle fonti e dei crediti delle immagini si trova nell'appendice.
- **Terminologia Chiara:** I termini tecnici sottolineati sono spiegati nel glossario.
- **Riassunti dei Capitoli:** Alla fine di ogni capitolo troverete riassunti concisi che vi daranno una panoramica dei punti chiave.
- **Raccomandazioni Concrete:** Ogni sottocapitolo si conclude con un elenco di consigli specifici per aiutarvi a mettere in pratica ciò che avete imparato.

## **Materiali bonus aggiuntivi sul nostro sito web**

Sul nostro sito web pianifichiamo di mettere a disposizione i seguenti materiali esclusivi:

- Contenuti bonus e capitoli aggiuntivi
- Un riepilogo complessivo compatto
- Una versione radiodrammatica. (In pianificazione)

Il sito web è attualmente in costruzione.



[www.SaageBooks.com/it/adhd\\_e\\_apprendimento-bonus-JG54SG](http://www.SaageBooks.com/it/adhd_e_apprendimento-bonus-JG54SG)



# Indice

- 1. Strategie di apprendimento e concentrazione
  - 1.1 Tecniche di concentrazione
    - Creare un ambiente di lavoro strutturato
    - Utilizzare in modo ottimale i tempi di attenzione
    - Minimizzare le fonti di distrazione
  - 1.2 Tecniche di apprendimento efficaci
    - Utilizzare l'apprendimento multicanale
    - Suddividere il materiale di studio
    - Integrare pause con movimento
  - 1.3 Auto-organizzazione
    - Strutturare la giornata
    - Stabilire orari di studio
    - Organizzare il materiale di lavoro

- 2. Vita scolastica quotidiana
  - 2. 1 Organizzazione delle lezioni
    - Ottimizzare la scelta del posto a sedere
    - Applicare tecniche di scrittura
    - Organizzazione dei compiti
  - 2. 2 Collaborazione con gli insegnanti
    - Stabilire canali di comunicazione
    - Attuare misure compensative
    - Coordinare le misure di supporto
  - 2. 3 Preparazione agli esami
    - Creare piani di studio
    - Allenare la gestione dello stress
    - Sviluppare strategie d'esame

- 3. Ambiente di apprendimento domestico
  - 3.1 Organizzazione dello spazio di studio
    - Creare un ambiente privo di stimoli
    - Preparare il materiale di studio
  - 3.2 Organizzazione familiare
    - Stabilire rituali di apprendimento
    - Risolvere i conflitti in modo costruttivo
  - 3.3 Supporto dei genitori
    - Accompagnamento durante lo studio
    - Promuovere la motivazione
    - Rafforzare l'autonomia

- 4. Studio e formazione professionale
  - 4. 1 Scelta del corso di studi
    - Tenere conto dei punti di forza
    - Analizzare i requisiti
    - Utilizzare le offerte di supporto
  - 4. 2 Organizzazione dello studio
    - Rielaborare le lezioni
    - Pianificare la preparazione agli esami
    - Organizzare gruppi di studio
  - 4. 3 Autogestione
    - Adattare le tecniche di lavoro
    - Sviluppare la gestione dello stress

- 5. Sistemi di supporto
  - 5.1 Supporto terapeutico
    - Utilizzare la terapia comportamentale
    - Integrare il coaching per l'apprendimento
    - Includere la terapia occupazionale
  - 5.2 Ausili tecnici
    - Utilizzare programmi di apprendimento
    - Utilizzare strumenti organizzativi
    - Utilizzare ausili per la concentrazione
  - 5.3 Rete sociale
    - Coinvolgere mentori
    - Costruire partnership di apprendimento
    - Attivare il supporto familiare
- Fonti
- Fonti delle immagini

# 1. Strategie di apprendimento e concentrazione

**P**erché alcune persone trovano così difficile concentrarsi su un compito, mentre altre possono studiare senza sforzo per ore? Questa domanda preoccupa genitori, insegnanti e persone interessate allo stesso modo. La chiave per un apprendimento di successo non risiede solo nell'intelligenza o nel talento, ma nell'approccio giusto e negli strumenti adeguati. Le persone con ADHD spesso necessitano di percorsi diversi per raggiungere il successo nell'apprendimento rispetto a quelle senza questa particolarità. In questo capitolo esploreremo insieme come le forze naturali delle persone con ADHD possano essere utilizzate in modo mirato nel processo di apprendimento.





## 1. 1 Tecniche di concentrazione



e tecniche di concentrazione sono essenziali per un apprendimento efficace, specialmente con l'ADHD. Aiutano a focalizzare l'attenzione e a minimizzare le distrazioni, sia a scuola che negli studi. Tuttavia, la loro attuazione presenta molte sfide. Questo capitolo mette in luce le difficoltà e l'utilità pratica di diverse strategie per una concentrazione ottimale. Scoprite come potete organizzare il vostro ambiente di apprendimento e gestire la vostra attenzione in modo mirato.

*Le tecniche di concentrazione efficaci considerano sia la progettazione dell'ambiente di apprendimento esterno sia la gestione delle distrazioni interne.*

## Creare un ambiente di lavoro strutturato



Un ambiente di lavoro strutturato contribuisce in modo significativo alla concentrazione e può essere ottimizzato attraverso diverse strategie. La creazione di routine prevedibili routine e l'uso di ausili per l'apprendimento favoriscono la concentrazione e facilitano l'organizzazione [s1]. Una giornata strutturata, che inizia con una routine mattutina ben pianificata, crea la base per una giornata produttiva [s2]. Sistemi di pianificazione, metodi di prioritizzazione e promemoria supportano l'organizzazione e aiutano a mantenere la visione d'insieme su compiti e obiettivi [s2]. Compiti ripetitivi possono essere resi più interessanti attraverso nuovi impulsi e approcci variati [s1]. Le pause dovrebbero essere pianificate e stimoli ambientali utilizzati in modo mirato per promuovere la concentrazione e mantenere alta l'energia mentale [s2]. La riduzione delle distrazioni, sia visive che acustiche, contribuisce in modo decisivo a un'atmosfera di lavoro focalizzata [s3]. Materiali fonoassorbenti, come tappeti o rivestimenti murali speciali, minimizzano i rumori ambientali e migliorano così il rapporto segnale-rumore [s3]. Un'intensità di illuminazione ridotta può favorire l'attenzione e l'impegno [s3]. Anche la consapevole riduzione degli stimoli visivi nell'area di lavoro aumenta la concentrazione. Una scrivania ordinata con solo i materiali necessari può già fare una grande differenza. L'ambiente tattile gioca anch'esso un ruolo: attraverso una disposizione intelligente di mobili e materiali di lavoro, è possibile minimizzare gli stimoli tattili indesiderati [s3]. Opzioni di seduta flessibili possono ulteriormente supportare l'impegno e l'attenzione [s3]. Oltre alla progettazione fisica dell'ambiente, anche i fattori sociali sono rilevanti. L'integrazione della rete di supporto personale e interventi di gruppo possono influenzare positivamente la strutturazione della vita lavorativa [s4]. La psicoeducazione promuove la comprensione e la consapevolezza di sé, contribuendo così a un ambiente di lavoro positivo [s4]. Una buona relazione con colleghi e superiori è anch'essa importante per il successo degli interventi sul posto di lavoro [s4]. La

promozione della regolazione emotiva e delle competenze sociali può migliorare le prestazioni lavorative e dovrebbe essere considerata negli interventi [s4]. Uno scambio regolare con insegnanti o formatori riguardo ai progressi nell'apprendimento consente un continuo adattamento delle strategie di apprendimento e dell'ambiente di lavoro [s1]. Anche le terapie cognitive e la terapia cognitivo-comportamentale possono essere utili in caso di problemi di concentrazione persistenti [s1].

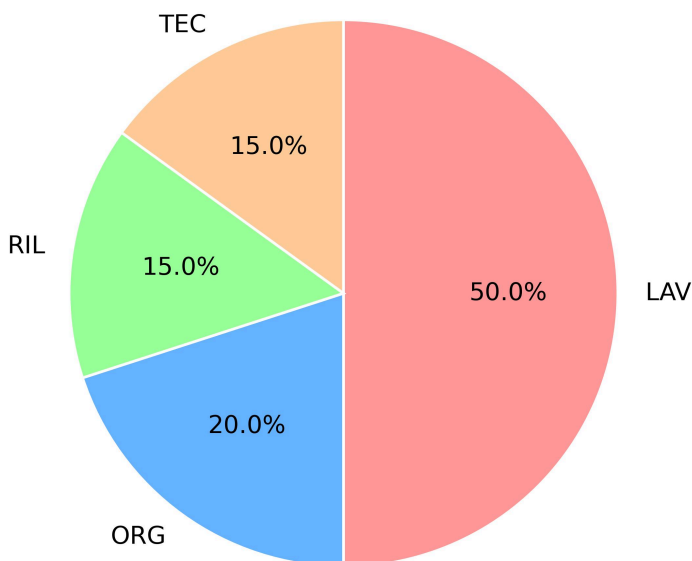


FIGURE 48.—A neuropsychiatric social work technician conducts a group therapy session, under supervision of the neuropsychiatrist, with U.S. disciplinary barracks prisoners.

*Intervento di gruppo* <sup>[11]</sup>

## Organizzazione dello spazio di lavoro per la concentrazione

Configurazione ottimale dello spazio di lavoro per l'apprendimento con ADHD.



LAV: Area di lavoro focalizzata (Scrivania, materiali di apprendimento)

(Scaffali, cassette)

RIL: Area relax/pausa (Seduta comoda)

TEC: Zona tecnologia (Computer, telefono  
- solo per le pause)

Uno spazio di lavoro ben organizzato è fondamentale per le persone con ADHD. Questo grafico evidenzia l'importanza di ridurre al minimo le distrazioni dedicando una porzione maggiore dello spazio di lavoro al lavoro mirato e ai materiali di apprendimento, mantenendo al contempo altre aree come la tecnologia e le zone relax più piccole e chiaramente definite. Questa divisione promuove la concentrazione e aiuta a mantenere un ambiente di apprendimento produttivo.